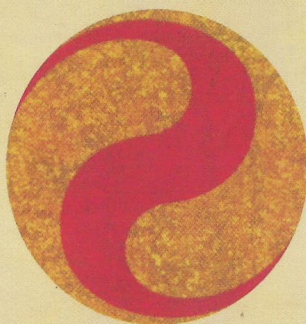


CHIN-NING CHU

AZ  
ÇABAYLA  
ÇOK  
BAŞARI



VARLIK / ÖZEL

# Yazar Hakkında

Çin'de, Tienjin'de doğan ve Tayvan'da üniversiteyi bitirdikten sonra Amerika'ya yerleşen Chin-Ning Chu, Stratejik Eğitim Enstitüsü'nün ve Asya Pazarlama Danışmanlığı Şirketi'nin başkanıdır. Kitapları, konuşmaları, seminerleri ve kasetleriyle kırkı aşkın ülkede milyonlarca yaşamı etkilemiştir. Müşterileri arasında yer alan çokuluslu saygın şirketler, ondan "Barışçıl Yüzyıla Geçiş Köprüsü" ve "Strateji Uzmanı" diye söz etmektedir.

Halen Kuzey California'da yaşayan yazarın *Thick Face*, *Black Heart* ve *The Asian Mind* adlı kitapları, Avustralya, Malezya, Singapur, Tayvan ve Çin'de Stephen Covey, Anthony Robbins ve Tom Peters gibi yazarları geride bırakarak, "çoksatınlar" listesinde zirveye ulaşmıştır. Ayrıca CNN, *USA Today*, *Financial Times* gibi uluslararası medyada ve *People*, *Bazaar*, *Vogue* gibi dergilerin Asya baskılarında büyük övgüler almıştır. Chin-Ning Chu 1996'da, uluslararası Dünya Kadınları örgütü tarafından "Yılın Kadını" seçilmiştir.

Özel dizi: 23  
Varlık Yayınları, Sayı: 571  
Birinci Basım: 2000

Kitabın özgün adı: Do Less, Achieve More

© Chin-Ning Chu, 1998  
Akçalı Ajans/Varlık Yayınları, 1999

ISBN 975-434-225-3

Kapak Düzeni: Ekin Nayır  
Dizgi, ofset hazırlık: Reyhan Koçyiğit  
Baskı: Mart Matbaası

VARLIK YAYINLARI A.Ş.  
Cağaloğlu Yokuşu 40/2 34440 İstanbul  
e-posta: varlik@varlik.com.tr  
web sitesi: www.varlik.com.tr

CHIN-NING CHU

AZ ÇABAYLA  
ÇOK BAŞARI

*Teslimiyetin Gizli Gücünü Keşfetmek*

Türkçesi: Süreyya Evren



VARLIK / ÖZEL

# İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Yağmurcu	9
<b><i>İlk Sır / Davranışlarınızı İyi Ayarlayın</i></b>	<b>15</b>
Az Çabayla, Çok Başarı	17
Zamanla Barışık Olmak	27
Sahip Olduklarınızı İstediklerinizle Takas Edin	44
Yönlendirilen Rüyalara	54
<b><i>İkinci Sır / Zihninizi Rahatlatın</i></b>	<b>63</b>
Sinirlenmek Bilgeliliğin Başlangıcıdır	65
Teslimiyet Kaderinizi Açığa Çıkarır	74
Hayatta Kalmamayı Göze Aldığınızda	
İşleriniz Yolunda Gidecek	100
Kendinize Lütüfta Bulunun	110
Dört Zehirli Gülüğü Anlamak	120
<b><i>Üçüncü Sır / Kutsal Gücü Keşfedin</i></b>	<b>125</b>
Tepki Göstermekten Sakince Kontrol Etmeye Doğru	127
Huzur Noktasını Bulmak	131
Sonsöz: Serbest Bırakın	140

**M.** Scott Peck, klasik kitabı *The Road Less Traveled*'a (Daha Az Yeğlenen Yol) "En iyisi kabul etmek, yaşam zordur," diyerek başlar.

Klasikler arasında yer alması kaçınılmaz olan bu kitabında Chin-Ning Chu, yaşamın kolay olabileceğini savunuyor.

İzleyen sayfalarındaki bilgelikleri okuduktan sonra *Az Çabayla Çok Başarı*'nın mükemmelliğini anlayacağınıza eminim. Basit gözükten derindir. En derin olan, basitliği dolayısıyla öyledir. Basit olanı benimsemek kolay olmalıdır.

Geniş vizyon sahibi küresel stratejist Chin-Ning Chu, gayet mütevazı bir soydan gelen olağanüstü içgörülü biridir. Armağanların en ender bulunanına; karmaşık, ebedi doğruları anlaşılır, anlamlı metaforlar ve örneklemelerle açıklama yeteneğine sahiptir.

Dünyada bu kitabı yazabilecek tek kişi odur. Bir araya gelmiş sözcüklerden çok bir resimdir bu – öğütten çok deneyimsel bir iç uyanıştır.

*Az Çabayla Çok Başarı*, modern toplumun kültürel kuraklığının ana kaynaklarını işaret ediyor. İşimize yarayacak her şeye sahibiz ama bunların çok azını bir araya getirebiliyoruz. Seçmediğimiz ve bitiş çizgisini de göremediğimiz bir yarışa itilmiş gi-

biyiz. Çoğumuzun evi var ama özlediğimiz yuvalar yok. Çocuklarımızın fotoğraf albümlerine ve video bantlarına sahibiz, ama sağlıklı ailelerin temelini oluşturan ruhsal güçten yoksunuz. Aşırı meşgulüz, bazen çılgınca meşgulüz, ama nereye gittiğimizi pek bilmiyoruz. Acil durumlarla uğraşıyor, ama gerçekten önemli olduğunu sezdiğimiz şeyleri erteleyip duruyoruz. Bir sürü eğlenceyi, bazen pahalı eğlenceleri işin içine sıkıştırmaya çalışıyoruz, ama gerçekten mutlu değiliz. Bazılarımız doğru şeyleri yanlış zamanda yapıyor; bazılarımızsa hep yanlış yapıyor.

Daha da şaşırtıcı değişimler çağı olacak yeni bir binyıla girerken düşünme biçimimizi ve yaşamın günlük meydan okumalarına tepki verme biçimimizi yeniden değerlendirmeli ve gözden geçirmeliyiz. Bu yeni çağın yeni gücü bilgidir; aydınlanma ve tinsellik, insan soyu için uyum ve yücelik tohumları haline gelebilir.

İnsan yüceliğinin tohumlarını sulamak için, Chin-Ning bize az çabayla çok başarılı olmayı öğreten Yağmurcu'yu çağırdı.

Denis Weitley, Weitley Enstitüsü'nün başkanı,  
*Seeds of Greatness* ve *Empires of the Mind*  
adlı çoksatan kitapların yazarı.

# YAĞMURCU

**Sigmund Freud'un psikanaliz alanındaki başlıca öğrencilerinden Carl Jung, mucizelerin gücünden söz etmek için sık sık aşağıdaki öyküyü anlatmıştır:**

Bir köyde arka arkaya beş yıl kuraklık yaşanmış. Pek çok ünlü Yağmurcu çağrılmış, ama hiçbiri yağmur yağdıramamış. Köylüler son bir girişim olarak uzaklardan çok tanınmış bir Yağmurcu getirtmişler. Yağmurcu köye varır varmaz çadırını kurmuş ve dört gün çadırından dışarı çıkmamış. Beşinci günde yağmur damlaları dökülmeye ve kavrulmuş toprağın susuzluğunu gidermeye başlamış. Köy halkı Yağmurcu'ya böyle bir mucizeyi nasıl başardığını sormuş.

"Hiçbir şey yapmadım," diye yanıtlamış Yağmurcu.

Açıklaması karşısında çok şaşırان köylüler, "Nasıl olur? Sen geldikten dört gün sonra yağmur başladı," demişler.

Yağmurcu şöyle açıklamış: "Buraya geldiğimde ilk olarak köyünüzdeki her şeyin Tanrı'yla uyumu yitirdiğini fark ettim. Dolayısıyla dört gün boyunca Kutsal güçle kendimi uyumlu hale getirmeye çalıştım. Ardından yağmur geldi."



## KOŞTURMAKTAN YORGUN DÜŞMEK

Yaşamın kolay olması amaçlanmıştı –Yağmurcu'ya yağmur yağdırtacak denli kolay. Bir şekilde, kalbimizin arzuları peşinde koşturmanın kaosuna dalarak yaşamı biz zorlaştırdık.

Bu kitapta, siz ve ben, Yağmurcu'nun çaba harcamaksızın yağmur yağdırabilmesini sağlayan üstün gücü tam olarak nasıl elde ettiğine derin bir biçimde eğileceğiz. Yağmurcumuzun durumunu anlayarak, ona yağmur yağdırmakta yardımcı olan gizleri kendi yaşamımızda karşılaştığımız günlük sorunları arzula-dığımız gibi çözebilmek için kullanabiliriz. Araştırmamıza baş-lamadan önce, şu anda yaşamımızın hangi noktasında olduğumuzu ciddi bir biçimde kabul edelim.

Pek çok insan bana şu itirafta bulunuyor: "Yaşamın her cephesinde mücadele edip kavga vermekten, öne geçmek için yapılan tüketici girişimlerden son derece yoruldum." Emekleri-nin meyvesinin tadını çıkarmalarını engelleyen "daha fazla da-yanamayacağım," duygusu, maddi refaha erişenlerin bile yaka-sını bırakmıyor.

Çoğu kez çalışmaya öyle çok zaman ayırıyoruz ki zihinleri-miz karışıyor, yüreklerimiz esin kaynağını yitiriyor ve bedenle-rimiz güçsüz düşüyor. Herkes daha fazla çalışmış gibi du-ruyor, ama en iyi çabalara karşın, her zaman yapılacak başka şeyler oluyor. Para kazanıldıkça daha fazlasına gereksinim du-yuluyor. Servet ve refaha kavuşsak bile, her zaman fethedilecek yeni cepheler buluyoruz. Kısır döngü sürüp gidiyor. İnsanın sinirleri ne kadar stresi kaldırabilir ki?

Bu arada, düşüncelerini kendilerine saklayanların gözle-rinde, seslerinde, beden dillerinde ve varlıklarının her yönünde aynı hikâyeyi görmek mümkün: "Koşturmaktan yorgun düştüm; yine de kazanç getirmeyen, çıkışı olmayan bir durumda kalakal-dım. Daha hızlı hareket etmeyi sürdürmezsem, arkadan gelen insanlar beni çiğneyip geçerler. Şu anda bulunduğum yeri be-

ğenmezsem, toplumsal piramidin daha alt bir seviyesinde olmaktan nasıl hoşlanabilirim? Her gün kendimi toparlayıp yeni bir ıstırap verici, kısır savaşa atılmalıyım." Çok kişi neşe ve keyif almaksızın "başarı"ya ulaşmak için cesurca savaşıyor.

Yaşamdan vazgeçmeyi, münzevi olmayı, dünyadan el etek çekmeyi, doğada sadelik içinde yaşamayı önermek bu krizin çözümüymüş gibi duruyor. Bir avuç insan için, bu uygun bir çözüm olabilir. Ama çoğumuz sırf kazanamıyoruz diye yaşamdan vazgeçemeyiz. On dokuzuncu yüzyılda yaşamış büyük bir Asyalı üstadın yaşamdaki rüyalarını gerçekleştiremedikten sonra dünyayı terk etmeye kalkan biri için dediği gibi, "O dünyayı terk etmedi; dünya onu terk etti."

İster başarı peşinde koşuyor, ister güçlkle elde ettiklerini koruyor ya da kaybetmeyi önlüyor olun, bunların tümü çok streslidir. Olayları ve sonuçları kendi istediğiniz yönde değiştirmeye çalışırken, kaygı yaşarsınız. İşler istediğiniz gibi gitmediğinde, sanki yaşamınızın kendine özgü uzlaşmaz bir iradesi var gibidir.

## ÇABALARDAN KURTULMAK

Tüm yaşamım boyunca büyük bir şarkıcı olmak istedim. Şan dersleri için hiçbir şeye harcamadığım kadar para harcadım. Sonunda, istediğim gibi bir şarkıcı olamamamın ana nedeninin şu olduğunu anladım: İyi şarkı söyleme isteğim öylesine güçlüydü ki zihnim sesimi tutsak alıyordu. Şarkı söylediğimde, sesimi serbest bırakıp sadece şarkı söylemek yerine, zihnim sesimin şarkı söylemesine yardımcı olmaya çalışıyordu. Fark ettim ki, sesim aslında nasıl şarkı söylemesi gerektiğini kendisi biliyordu. Nasıl şarkı söyleneceğini bilmeyen zihnimdi.

Zihnimle şarkı söyleme çabasından vazgeçtiğim anda sesim hemen serbest kaldı. Yaşamımızın *herhangi bir* yönünü dönüştürmenin, zaman ve çaba sınırlarının ötesine geçince başarılacağına anlama noktasına geldim. Bu dehşet verici güç içimiz-

de bir tohum gibi saklı durur, tıpkı tohumun kendi içinde durması gibi, ve sonunda boy verir, gizli yaşam gücü canlı bir ağaç halini alır.

Şarkı söyleyemememin nedeni hakkında keşfettiğim şey sayesinde, yaşamın şarkı söylemek kadar kolay olması gerektiğine dair bir içgörü edindim. Bir şekilde, büyüüp yaşlanırken, başarılı olmanın olayları tasarladığımız gibi yönlendirebilmek için muazzam bir çaba ortaya koymaktan geçtiğini düşünerek ezilip büzülüyoruz. Sonuçta yaşam çoğu kez çabalarımıza karşılık vermiyor, biz de daha çok küplere biniyoruz, strese kapılıp mahvoluyoruz. Bununla beraber, çabalardan kurtulduğumuzda, yaşamımıza mucizenin gücünü katıyoruz.

Helen bir yönetici istihdam ajansına sahipti. Ajansını açtıktan iki hafta sonra, üç ayrı çokuluslu şirket için üç yönetici aramak üzere *Los Angeles Times*'in pazar sayısına üç ayrı ilan verdi. İki gün içinde, birer sütunluk üç ilan ona üç mükemmel yönetici adayı getirdi ve çabucak anlaşma sağlandı. İronik olarak, müşterisi olan üç şirket de aynı pazar gazetesine, her biri çeyrek sayfadan fazla yer kaplayan üç ayrı büyük boy ilan vermişlerdi. Buna karşın üç nitelikli aday, yalnızca onun küçük ilanına yanıt verdiler.

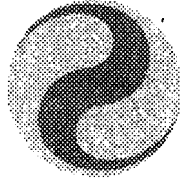
Mucizevi sonuçlar kabul etmek istediğimizden çok daha sık gerçekleşiyor. Bu mucizevi ve basit güç doğa yasaları içinde sınırsız bir biçimde mevcut, tümüyle bedava, sadece hayata geçirilmeyi bekliyor. Eğer mucize yaratan gücü arzuladığımız her an kullanabilseydik, yaşamlarımız yumuşak ve esintili bir okyanusta kayıp giderek yüzen teknelere dönmez miydi? Helen'in başından geçenleri örnek vermek gerekirse: ilanları vermek onun eylem-merkezli etkinliği idi; mucizevi sonuçları alabilmesini ise zihninin ve ruhunun gücüne borçluydu.

## SONUÇ

Yağmurcu'nun yaptığı, mucize yaratmaktan farklı değildi. Her ne kadar mucizeler akıl ve yönlendirme ötesinde gelişmeler de, kendi içinizde eşzamanlılık ve gizli tutarlılık öğelerini çeken bir ortam yaratarak da gerçekleştirilebileceklerini göreceksiniz. Gündelik yaşamlarımızda, normalde bunlara mucize demeyiz, çünkü "mucizeler" sözü fazlasıyla dramatik kaçır. Olaylar gizemli bir şekilde bizim yararımıza döndüğünde, onları küçümsemeye çalışırız; onlara talih deriz. Halbuki bu "talih"in genelde mucizeden aşağı kalır yanı yoktur.

Her istediğimizde mucizelere ve talihe sahip olabilmenin bir formülü var mı? Önümüzdeki engel, arzuladığımız sonuçları yaratan uygun faktörleri neyin oluşturduğunu keşfetmektir. Başka deyişle, eğer özel ve iş yaşamlarımızda yararlı sonuçlar elde etme olasılığımızı artırabilirsek, Yağmurcu'nun yaptığı gibi, çaba göstermeden başarılı oluruz.

İLK SIR



**DAVRANIŞLARINIZI  
İYİ AYARLAYIN**

Yağmurcu köye ilk vardığında, kuraklık şiddetli ve feciydi. Eğer o, sizin ve benim gibi biri olsaydı, hemen çok meşgul bir hal takınırdı: köylülerle yağmurun gidişi hakkında konuşur, ve yağmur duasına çıkmak için bir tören odası hazırlardı; oysa o meşgul olmaya hiç çalışmadı.

Çince'de "meşgul" sözcüğü iki parçadan oluşur. Bir parça insan kalbini, ötekisi ise ölümü simgeler. Çıkarsanabilecek anlam, insan aşırı meşgul olunca kalbinin öleceğidir. Yine de bugün toplumumuzda herkes meşguliyetin erdemini yüceltıyor. İnsanlar size "Meşgul müsün?" diye sorduklarında "Evet, öyle meşgulüm ki; sohbet etmeye zamanım yok," diye yanıtlamanız çok olasıdır. Doğru olsa bile asla "Hayır, yapacak hiçbir işim yok," demezsiniz. Biz başarıyı meşguliyetle birleştiririz; sadece yeterince –başarılı– olmayan insanlar meşgul değildir. Gerçekte, çok meşgul olan ama hiçbir yere varamayan sayısız insan görürüz. "Meşguliyet" her zaman bir erdem değildir; çoğu kez kalbin gözardı edildiği anlamına gelir.

Yağmurcumuzun amacı yağmur yağdırmak, bir gösteri yapmak değil. Birilerini etkilemek için çalışkan numarası yapmaya gereksinimi yok. Arzuladığı sonuca ulaşmak için çok az şey yapıyor –kendini bir çadırın içine kapatıp meditasyona dalar. Çok az şey yaparak, kolaylığı benimseyerek, kendini uyumlu bir hale getiriyor ve uyum ondan tüm köye yayılıyor. Yağmurcu, az çabayla çok başarılı oluyor.

Fiziksel duruşlarla ilgili bir Hint sistemi olan *hatha yoga*'daki ana ilkelerden biri, bedeni istenen duruşa zorlamak yerine belirli bir yoga geriliş i içinde rahatlamasına izin vermektir. Alabildiğine gerilme konusunda kaygılı olduğunuz sırada bedeninizi o pozisyona geçmeye zorlarsanız, kaçınılmaz olarak direnir.

Serbest ve gevşemiş bir haldeyken, bir yere varma girişimi olmaksızın çaba göstermeden çalıştığınızda, beden kendi içinden doğal olarak açılarak derin ve tam gerinme halinde rahatlamasını sağlar. Başarıya yönelik tutumlarımız ve kazanç simgelerinin elde edilmesi de buna benzer biçimlerde işler.

## DAVRANIŞ VE KAYGI İKİLEMİ

Herhangi bir iş i büyük kaygılarla sürdürdüğünüzde, ufak sonuçlar elde etmek için bile muazzam bir çaba gerekir. Çok fazla arzular ve düşünürsünüz; daha çalışmaya başlamadan yorğun düşersiniz. Bedeniniz henüz bir iş yapmamış olsa da, zihniniz algılanabilen koşullarınıza direnmek ve kavgaya vermek için yoğun çalışmıştır.

Tek bir kası oynatmadan önce, zihin yükselip alçalmış, zaferden ve yenilgiden geçmiştir. Enerjinizi hedeflerinizin meşru takibine adama şansına sahip olamadan zihin içinde öyle çok enerji harcanmıştır ki, istemenin kaygısı sizi istediğınızı elde etmekten epey uzaklaştırmıştır. Gönülsüzce dönüp duran bozuk bir mekanik oyuncak bebek denli etkisiz hale gelirsiniz. Rahatlamak istersiniz ama *dün* yapılmış olması gereken binlerce ayrıntıdan nasıl kurtulacağınızı bilemezsiniz. Kendinizi yavaşlamaya zorladığınızda, suçluluk duyarsınız.

## RAHATLIĞIN VE ÇABANIN RİTMİ

Çaba harcamanın, rahat olmanın tersi olduğunu düşünürüz. Paradoksal gerçek şudur ki çaba ile rahatlık birbirine zıt değildir, birbirini tamamlarlar. Bir olimpiyat koşucusu gibi, yarışı kazanmak için büyük bir çaba harcamalısınız. En yüksek performansı sağlamak için, uğraşma çabasıyla akıcı eylemin rahatlığı arasında bir denge kurmanız gerekir. Aynı şey artistik patinaj için de geçerlidir. Eğer patinajcılar çok fazla enerji ortaya koyarlarsa aşırı dönme sonucu yere düşerler. Öte yandan, en yüksek zihinsel ve bedensel çabayı harcamazlarsa, en iyi performanslarına ulaşamazlar.

Çaba harcamada aranacak hedef onu çabasızlaştırmaktır. Bir balerinin parmak uçlarında dans ederken, sınırsız saatler boyunca yaptığı çalışmalar sayesinde güzelliğini ve zarafetini sergilemesi gibi. Luciano Pavorotti tüm bir operayı tamamen rahatlamış sesiyle söylemek için kendisini eğitmişti. Bu rahatlamış sesi elde etmek için, sesinin gevşemesini sağlayacak gayreti gösterebilmek amacıyla, bedeninin her parçasını eğitmek durumunda kalmıştı. Rahatlamak ve yaşamın meydan okumalarına kendinizi vermek için güçlü olmalısınız. Zarafet ve gevşeme sağlam kuvvet tarafından desteklenir. Birinci sınıf bir şarkıcının, koşucunun ya da dansçının üstünlüğüne rehberlik eden bu başarı sırrı, her uğraşta üstün bir insana yol gösteren aynı ilkedir.

## UZLAŞMAYLA UĞRAŞMANIN UYUMU

Başarmanın ikili doğası içinde uzlaşmayla uğraşmanın gücü yer alır. Bir nehrin bu iki doğayı nasıl içerdikçe bir düşünün. İlerledikçe geçtiği bölgeleri aşındırarak ve düzleştirerek coğrafi bölgeyle uzlaşır, aynı zamanda da aralıksız ileriye doğru akar



nihai hedefine ulaşmak, yani denizle birleşmek için uğraşır. Bu iki doğa her zaman aynı anda dengededirler.

Nehir, çabasını öncelik sırasına göre düzenler: okyanusa doğru akmak ilk hedefidir, taşları kaldırmak ya da etraflarından dolanmak da ikincil hedefi. İkinci hedefine ulaşırken ilkinin asla gözden uzak tutmaz. Nehrin, akışı durdurup ileriye atılmadan önce engel çıkartan tek bir taşı yok etmekle uğraşacak zamanı hiç yoktur.

Aynı şekilde, başarıya ulaşmak için gayret sarf ederken, daima gözünüzü dört açarak dikkatli olun, amacınıza giden yolda rahatlığın ritmini arayın. Bu ilke yaşamımızın her yönü için geçerlidir. Evlilik yaşamımızda, ilk hedef ailemiz için sevgi dolu ve uyumlu bir ortam yaratmak ve bu ortamı korumak için uğraşmaktır. İkincil hedef ise bireyselliğimizi yitirmemektir. İlk hedefimize varmak için uğraşırken, çoğu kez bireysel farklılıklarımızı uzlaştırırız.

Aynı durum bir iş görüşmesinde de ortaya çıkabilir. Birincil hedef şirketimizin küresel pazarını genişletmek için işbirliğine dayalı bir ortaklık kurmak olabilirken, ikincil hedef en iyi anlaşma için mücadele etmektir. En iyi sonucu alabilmek – anlaşmayı yapabilmek – için görüşmeci, anlaşmayı yapma ve uzlaşma zorunluluğu arasında denge kurmalıdır. Çünkü uzlaşma olmazsa, anlaşma da olmayacaktır.

## AZ OLAN ÇOKTUR

Az çaba harcamak hiçbir şey yapmamak demek değildir. Aşağıda, *az olan çoktur* ilkesinin yaşamımızın her yönünde nasıl işe yaradığını gösteren çeşitli örnekler bulacaksınız.

## BIRAKIN SU KAYNASIN

Suyu kaynatmak için bir çaydanlığa doldurur, çaydanlığı da ateşin üzerine yerleştirirsiniz. Bu davranışlar enerji harcamayı gerektirir. Çaydanlığın kapağını kapattığınızda suyu kaynamaya bırakırsınız. Ama sonucu çok merak edip ikide bir çaydanlığın kapağını açıp bakarsanız, suyun ısınma sürecini engellemiş olur ve kaynamayı geciktirirsiniz.

Bir girişimci ya da satış elemanı olarak size, meseleyi hal-letmek için özenli ve sabırlı bir şekilde takip etmemiz gerektiği söylenir. "Takip etmek" gibi basit bir kavramın bile hassas nüansları ve içgörüleridir. Bazı satış elemanları, dostça yaklaşan, potansiyel bir müşteri bulduklarında, can sıkıcı bir "hava saldırısı" tarzında takibe başlarlar. Tıpkı suyun çabucak kaynadığını görme isteğiyle çaydanlığın kapağını açıp duran ev kadını gibi, gözü dönmüş bir şekilde anlaşmanın tamamlandığını görmek isterler. Ne kadar gözü dönmüş bir hal alırlarsa, anlaşmayı kaçırma olasılıkları da o kadar artar.

## NEDEN VAZGEÇECEĞİNİZİ BİLİN

Kaynaklarınıza odaklanın; neden vazgececeğinizi ve neyi sürdüreceğinizi bilin. Uzun süredir sürünen küçük bir Avrupalı yayıncıyı gözlemledim. Geçen yıl, şirketi tüm zamanların en iyi satış rekorlarını kıran bir kitap yayımladı. Bu beklenmedik başarı dolayısıyla, pek çok prestijli yazar yeni kitaplarının yayımı için ona başvurular.

Yayıncı bu ivmeden yararlanarak kitapları en kısa zamanda yayımlamak istedi. Ancak, şirketi kitapları gereğince yayımlayabilecek kaynaklara sahip değildi. Hedefine varabilmek için, kısa zamanda yeni editörler ve yan personel tutmak durumunda kaldı. Bu yeni elemanların çoğu deneyimsizdi ve bu zor işe

uygun değildi. Yayıncı tüm çalışanlarını bedensel ve duygusal yorgunluğa sürükledi, bunun kaçınılmaz sonucu da çıkan işin yeterince dikkatle gözetilip denetlenememesi oldu.

Kitaplar alelacele piyasaya sürüldü, kaliteleri ise hem yayıncı hem de yazarlar için utanç verici düzeydeydi. Dahası, genişleme masrafını karşılayabilmek için, yayıncı çok satan ilk kitabından elde ettiği nakit girdiyi de tüketmişti. Bu durum, en önemli yazarının telif haklarını ödemediği için onu dava etmesiyle sonuçlandı. Yutabileceğinden daha fazlasını ısırmıştı ve sonuçta hem yeni "hit" kitaplar çıkaramadı hem de büyük ekonomik zarara uğradı.

Çoğumuz bu yayıncı gibi ders alabileceğimiz zor dönemlerden geçiyoruz. Bazen korku ve hırs motive olur ve standartlarımızı "azıcık" eğerek kendimizi dağıtırcasına koştururuz. Gene de, dönüp geriye baktığımızda, sonuçlar ender olarak tatmin edicidir.

Yeterince uzun yaşayıp kendimizi yeterince dikkatle incelediğimizde ve yanlışlarımızdan ders aldığımızda, sonunda paniğe kapılmaktan ve her "iyi" fırsatın peşine düşmekten vazgeçeriz.

Bir süre önce, Singapur'daki bir işadamı bana telefon ederek yakında gerçekleşecek olan uluslararası teknoloji-transfere konferansı ile ilgili bir görüşme için Pekin'e gitmemi istedi. Benim için o zamanlar Çin başbakanı olan Li Peng'le ve modern Çin'in ekonomik gelişmesinin mimarı ve şimdiki başbakanı Zhu Rong Ji ile bir buluşma ayarlamıştı.

Singapurlu işadamı bu üst düzey Çinli yetkililere benden söz ettiğini ve bu toplantıda adı öne çıkarılacak en ideal kişi olduğumu söyledi. Oysa ben, Tennessee'nin Nashville kentinde düzenlenen Güney Kitap Fuarı'na katılmak için önceden söz vermiştim. Güney Kitap Fuarı ulusal ölçekte çok büyük bir olay değildi ve ben orada yer alması planlanan tek yazar değildim. Gerçekleşmesine daha altı ay olduğuna göre katılımımı iptal

edebilirdim, ama bunun doğru olmayacağını hissettim. Çin'de üst düzey yetkililerle buluşmayı pas geçtim.

Li Peng'le buluşmama kararım sadece Kitap Fuarı broşürünün üzerinde adımın bulunması ya da konferans organizatörünün benim yokluğumda hayal kırıklığına uğrayacağı olgusuna dayanmıyordu. Eğer kendi disiplinimde büyük bir isim olmak kaderimde varsa bunun her koşulda gerçekleşeceğine dair bilgime dayanıyordu. Li Peng'le tanışmak bunu gerçekleştirmeyecekti. O her yıl "yüzü olmayan" binlerce konuk karşılıyor; ben sadece onun önünden geçen binlerce bedenden biri olacaktım. Tek bir buluşma bana onu arayıp bir iyilik isteme ayrıcalığını tanımayacaktı. Ama kararlaştırılmış takvimimi değiştirecek olursam, kendim ve diğerleri için stres ve karışıklığa yol açacağım kesindi.

Çok sıkı çalışmalarla geçen yıllardan sonra, şimdi kendi kaderime nelerden vazgeçmek gerektiğini bilerek sakince yaklaşıyorum.

### 3

## TALİH KUŞUNUN BAŞINIZA KONMASINA İZİN VERİN

Diğerlerinden belki daha sıkı çalışan kişiler vardır, ama Talih Kuşu geldiğinde, onların üzerinden geçip gidiyor gibidir.

Richard serbest çalışan bir girişimci. Enerjik, atak ve zeki biri. Bununla beraber, uzun zamandır, pek başarılı olamıyordu. Başarısızlığının nedeni çalışmaması değil, tersine çok sıkı ve çok fazla çalışmasıydı. Gerçekleşeceğini umduğu projelerin öyle büyük ekonomik karşılıkları vardı ki kemiği kapmaya çalışan bir buldog köpeği gibi kovalıyordu işleri. Richard anlaşmaları boğup öldürüyordu.

Bir satış çağrısına gittiği zaman, alıcı satın almaya karar verdikten sonra bile satışı kesmiyordu. Alıcı Richard'ın sunumunu yeterli bulsa da Richard bunu anlamıyordu. Onun için çok kolay olduğundan daha fazla konuşması gerektiğini hisse-

diyordu. Bunun ardından, işin hâlâ tamamlanmadığını hissederek konuşmayı biraz daha uzatıyordu – ta ki canı sıkılan alıcı, anlaşmayı bozup ona kapıyı gösterinceye dek.

Richard’la birkaç ay önce tesadüfen karşılaştım. Bana son başarılarından söz edince, yaşamında neyin değiştiğini sordum. "Aşırıya kaçma ve kendi kendimi sabote etme arzumu denetlemeyi öğrendim. Başarının peşinden çılgınca koşmaktan vazgeçtim. Adımlarımı yavaşlattım ve Talih Kuşu’nun başıma konmasına izin verdim," dedi. Tıpkı Richard gibi, çoğumuz amaçsızca ilerliyoruz, yakalanması zor başarıların peşine çılgınca düşüyoruz ve kendi kaderimize boşverdiğimiz fark edemiyoruz.

#### 4

### HOŞNUTLUĞUN MANYETİK GÜCÜNÜ KULLANIN

Hoşnutluk, modern kültürümüzün tersine giden yakalanması zor bir hedef gibi duruyor. Zihinlerimizde, hepimiz hoşnut olabilmek için yaşamımızda her şeyin çok iyi gitmesi gerektiğine inanıyoruz. Sorun şurada: Eğer hoşnutsuz bir zihniniz varsa "çok iyi gitmek" ne anlama gelir? Hoşnutsuz bir zihin her şeyin yeterince iyi olmadığını düşünür. Eğer işiniz iyi gidiyorsa, diğerlerininki daha iyi gidiyordur. Eğer hoş bir eviniz varsa, başkalarının evi daha büyük ve daha iyidir. Eğer çocuklarınız zekiye, komşunun çocukları dâhidir.

*Hoşnutluk* sözcüğü genelde arzusuzluğu ve eylemsizliği ima eder. Başarı özleminin gerektirdiği durumla çelişiyor gibidir. Verili bir amaca veya hedefe varma arayışındaysanız, muhtemelen bir eksiklik ya da özlem – sizi sonsuz etkinliğe yönlendiren bir hoşnutsuzluk hali içindesinizdir. Yürütme kurulu başkanları asla sonuçtan hoşnut olmazlar, görüşmeyi yapanlar asla yapılan anlaşmadan tam anlamıyla tatmin olmazlar, bir çalışanın performansı her zaman daha çok gelişmeye muhtaçtır, çiftlerden biri hep diğerinin daha düşünceli olması gerektiğini düşünür. Hoşnutluk, insanların zihnindeki en son şey *gibidir*. Dı-

şardan bakıldığında, başarılı bir insan asla hoşnut olmayan ama hoşnutsuzluğun gücüyle çalışan biridir. Oysa, aslında durum görüldüğü gibi değildir.

Gerçekten başarılı olan kişi hoşnutluğun manyetik gücünü bilir. Daha iyiye varabilmek için, elde ettiğiniz her türlü olumlu sonucu kabul etmelisiniz –yetersiz sayılsalar bile– çünkü nerede olursanız olun, orası sadece başlangıç noktanızdır. Hoşnutluk, daha fazlasını başarmak için ne kendinize ve diğerlerine yerli yersiz saldırmak, ne de sıradanlıkla tatmin olmaktır.

Hoşnutluk yaşamlarımızın her alanında daha yüksek ve daha yüce standartlara ulaşma konusunda kendimize ve diğerlerine minnettarlıkla ve zevkle meydan okurken eriştiğimiz olumlu sonuçların tadını çıkarmaktır. Hoşnutluğun gücü kendini kabul etmeyi ve özgeci sevgiyi doğurur. Ardından bu sevgi, geliştirmeye de yer bırakarak, temas ettiğiniz her şeye –işinize, ailenize– yayılır.

Hoşnutluk içinde çalıştığınızda, her yeni gün, projelerinize nasıl yaklaşacağınız konusunda yeni bir perspektif sunar. Açık olduğunuz zaman, işinizi "anında" yapmanın tadına varacaksınız. Çalışan kişi ve çalışmanın tadı, zamanla, en çılgınca beklentilerimizi bile aşan sonuçlar doğurabilecek dinamik bir sinerji yaratırlar. Bu hoşnutluk tutumu nasıl kazanılabilir? Nasıl sürdürülür? Bunun yolu her zaman kendini hoşnut hissetmektir, geçici olarak hoşnutsuz olduğunuzu hissetseniz bile.

## SONUÇ

Başarı Meleği talepkâr bir metrestir. Peşinden koşmanızı ister ama üzerine fazla düşerseniz sizi kesinlikle atlatacaktır. Onu ele geçirmek için rahat bir atmosfer yaratmalısınız. Rahatlama ve çabalama ritminizi dengeleyerek, uzlaşmayla uğraşmanın uyumunu sağlayarak, ve az olan çoktur ilkesini benimseyerek günlük davranışlarınızı doğal bir biçimde –kaygıyla gü-

dümlenmekten başarılı olmak için sakince çaba harcamaya doğru – ayarlayacaksınız...

# ZAMANLA BARIŞIK OLMAK

**Z**amanla barışık olmaktan söz etmeden, *Az Çabayla Çok Başarı*'nın amacı tamamlanmış olmayacaktır. Yağmurcumuz köye vardığında, gökyüzünün rahmetini boşaltacağı anı sabırla bekleyerek çadırında dört gün geçirdi. Yağmurun yağması için herhangi bir tarih belirlemedi. Tüm zamanını, kendi içinde çok büyük bir uyumu öne çıkararak bu uyumun taşıp tüm köyü doygunluk noktasına taşımasını sağlamak için değerlendirdi. İşi bitirmesi dört gününü aldı. İşe başladığında, ne kadar süreceğine dair Yağmurcunun hiçbir fikri yoktu. Yağmurun yağması için köyün yeterli uyuma ulaşmasının ne kadar süreceğini hesaplamak için kullanabileceği herhangi bir matematik formülü de yoktu. Zamandan çok, işe odaklanmıştı.

## ZAMAN İKİLEMİ

Zaman sizden ve benden önce de vardı, biz tarihe karıştıktan sonra da var olmayı sürdürecektir. Yine de, benim için, zaman yalnızca ben varolduğum için var. Ben olmasam, zaman da olmazdı. Ben varolduğum için, zaman benimle mücadele etmek için burada. Zaman fazla kısa, fazla uzun, fazla sıkıcı, fazla heyecanlı; zaman uçuyor, zaman sürükleniyor; geç kalıyoruz erkenci oluyoruz; zamanı satın almaya çalışıyoruz, zamanı boşa harcıyoruz. Zamanı yönetmeye ve kontrol etmeye çalışıyoruz, ama çoğu kez, zaman bizi kontrol ediyor.

Bizim zamana hükmetmemiz yerine, genelde zaman bize



hükmediyor. Buluşmalara geç kalıyoruz, işimizi yetiştiremiyoruz; görevlerimizi tamamlayabileceğimiz fazladan zamanı kazanmak için uykudan feragat ediyoruz. Oraya koşturuyoruz, buraya koşturuyoruz, her yere gidiyoruz, hiçbir yere varamıyoruz.

Çaresizlikten, "zaman yönetimi" kavramını yaratıyoruz. Zaman yönetimi işe yaramasa da, onu yönetmek için bir şeyler yaptığımızı hissettiğimiz sürece, kendimizi daha iyi hissediyoruz. Zamana gelince, o asla bizim yönetimimize girdiğine dair bir anlaşma yapmadı.

## ZAMAN YÖNETİMİ GURUSUNUN HİÇ ZAMANI YOK

Bir prodüksiyon şirketinin yöneticisi bana şu ilginç öyküyü anlattı:

Bir ara zaman yönetimi konusunda *guru* sayılan Bay X ile beraber bir bant seti üretiyorlarmış. Prodüksiyon şirketi, bir kayıt tarihi belirleyebilmek amacıyla, senaryoyu okuyup okumadığını kontrol etmek için sık sık Bay X'i arıyormuş. Her arayışlarında, Bay X hep aynı yanıt veriyormuş: "Senaryoyu okumaya zaman bulamadım."

## ZAMAN: YÖNETİLEMEYEN EFENDİ

Bay X haklı, hiç zamanı yok. Gerçekte, pazarlamasını çok iyi yaptığı zaman yönetimi kuramı bir yanılsamadır. Şöyle düşünün: Zaman yaratılıştan beri –milyarlarca yıldır– var. Zaman, tarihin ve tarih öncesinin tanığıdır ve tarih kavramı varolmadan önce bile, zaman vardı. Öyleyse, yüz yıldan az ömrüyle evrenin uçsuz bucaksız enginliğinde bir toz parçası olan Bay X, zamanı "yönetecek" herhangi bir güce nasıl sahip olabilir? En iyi ihtimalle, "zaman yönetimi"nin zamanı değil, kendimizi yönetmek-

le ilgili olduğunu kavrayabiliriz. Yağmurcumuzun sahip olduğu sır da buydu.

Yüzyıllar boyunca, insanoğlu zamanı ölçmek, hissetmek, ve görmek amacıyla –kum saati ve güneş saatinden atomik saate dek uzanan– aletler keşfetti. İnsanlar zamana hâkim olabilmek için yoğun savaşlar verirken, zaman sakin sakin tik-taklayıp geçiyor.

Antik bir efsane cennetteki bir meleğin Evrenin Yaratıcısına büyük bir kurban töreni düzenleyişini anlatır. Tapınışı Yaratıcı o denli etkiler ki ona kendisinden bir dilekte bulunabileceğini ya da lütuf talep edebileceğini söyler. Melek ölümsüzlük ister. Yaratıcı rahatsız olur. Meleğe bunun, kendisinin yani Yaratıcının yerine getiremeyeceği bir dilek olduğunu söyler. "Her şey," diye belirtir, "zamanla yok olacaktır, insanlığın Tanrı ve Yaratılış hakkındaki fikirleri bile."

## ZAMANIN KARAKTERİSTİKLERİ

Gelin, zaman –onun nitelikleri ve özellikleri– üzerinde düşünelim. Ancak, bunun okyanusu tek bir şişeye sığdırmaya benzediğini de aklınızda tutun. Tüm zaman okyanusunu şişelemeyeceğimize göre, belki zamanın, gizemine göz atmamıza izin verecek kilit önem taşıyan bazı karakteristiklerini bulabiliriz. Ama hakkında bir şeyler bildiğimizde, soru şu olur: zamanla ilgili bu felsefi, kavramsal anlayışları, zamanı bizim düşmanımız olmaktan çıkarıp destekçimiz haline getirecek yararlı bir şeye nasıl dönüştürebiliriz?

Aşağıdaki noktaları yaşayan gerçeklikler olarak görünceye dek, üzerlerinde derinlemesine düşünün. Böylece, günlük etkinlikler kaosunun ortasında yer alan bir oyuncu olsanız bile, zamanın ta kendisi olduğunuzu en kesin biçimde bilme noktasına geleceksiniz.

- Zamanın gerçekliği sadece bizim içimizde mevcuttur.

- Zamanın uzunluğuna ilişkin kavrayışımız bilinç durumumuza göre değişir. Beş dakika sonsuz gibi, beş saat ise uçup gitmiş bir an gibi gelebilir.
- Her ne kadar zaman bir geçmişi ve şimdiyi içerse de, gelecek potansiyeli dolayısıyla, zaman yalnızca "şu an" gerçekten mevcuttur.
- Zaman yan yana dizilmiş sınırsız bir "şu an"lar dizisidir.
- Her an, her "şu an", tüm geçmişi taşır ve tüm geleceği belirler.
- Kaderimizi belirleyen, her "şu an"ı nasıl değerlendirdiğimizdir.
- Zaman yönetiminin konusu kendimizi yönetmektir. Odaklanmayla, amaç ve öncelikle ilgilidir. "şu an"ın içinde bulunduğumuzda, zamansızlığın –sonsuzluğun, zamanın ötesindeki zamanın– içindeyizdir.
- Yaşamınızı dışsal kaosa tepki göstererek yaşadığınızda, zamanın insafına kalmışsınız demektir ve zaman sizi kurban eder.
- Yaşamınızı i huzurunuzun yüce dinginliğiyle idare ettiğinizdeyse, zaman sizi korur ve size hizmet eder.
- Zamanımız dolduğunda, hiçbir miktarda para bize tek bir fazladan an bile satın alamaz.
- Başarılarımızın gerçekleştiğini ölmeden önce göremezsek, yalnızca kendimizi suçlamamız gerekir –nk zamanı, kendi "şu an"larımızı yanlış kullanmışsınız demektir.

## ZAMANLA İLİşKİLERİNİZ AÇISINDAN KENDİNİZİ YÖNETİN

Yıllar önce, on dört ay boyunca sürüncemede bıraktığım bir proje vardı. Sonunda hiç zamanım kalmadı ve işin başına oturmaya mecbur oldum. İlginçtir, yapmakta olduğum iş miktarıyla ilintili öznel lmme göre, saatler geçmiş gibiydi. Ama

saate bakmak için başımı kaldırdığımda, sadece beş dakika geçmiş olduğunu gördüm. Bu üst üste tekrarlanınca, saatimin bozulduğunu düşündüm ve oturma odasındaki saatime bakmaya gittim – aynı zamanı gösteriyordu. Hâlâ inanamıyordum ve tüm saatlerin doğru olduğundan emin olmak için çantamdaki kol saatime de baktım. Bu görev bana bir yılı aşkın bir zaman zarfınca ıstırap vermişti. Bitirmek ise toplam üç saatimi aldı. Ben işi yaparken, sanki zaman durmuş beni seyrediyordu.

Bu deneyim sonucu, zamanın uçup gitmediğini kavradım. Beş dakika bile *uzun* bir zamandır. Zamanın her zaman bolluk ve olasılıklarla dolu olduğunu fark etmeyen, insan cahilliğidir. Bu tek olay sayesinde zamanın esnekliğini tam anlamıyla yaşadım, bir daha yeterince zamanım olmadığı konusunda yalan söyleyemeyeceğimi anlamamı sağlamak için bu kadarı yeterliydi. Bir daha asla günde yirmi dört saatin yeterince zaman sunmadığını söyleyemeyecektim. Şimdi, işimi bitirmek için yeterli zamanı bulamazsam, sorunun zamanda değil, bende olduğunu biliyorum.

Aşağıdaki ipuçları, zamanınızı iyi ayarlayarak kullanabilmek için kendinizi nasıl yöneteceğinize bir başka açıdan bakmanızı sağlayabilir.

## 1

### KENDİ KARAKTERİSTİKLERİNİZİ ÖĞRENMEYE BAŞLAYIN

Zamanı nasıl kullanacağınız her noktada kişisel karakter özelliklerinize bağlıdır.

Eğer kararsızsanız, kafanız bulanıksa, amaçsızsanız, hedeflerinizi netleştirmemişseniz, çok meşgul olup uzun saatler boyunca çalıştığınız halde çok az işi tamamladığınızı keşfedebilirsiniz. Eğer derin düşünen biriyseniz, çok sayıda sıkıcı işle uğraşmanız gerektiğinde oldukça verimsiz, etkisiz ve sinirli oluğu-

nuzu fark edebilirsiniz. Bununla beraber, size yoğun dikkat gerektiren kapsamlı bir görev verildiğinde ustaca iş çıkarabilirsiniz. Bu durumda, zaman sizin için durabilir.

Eyleme ve bedensel işlere yönelikseniz, az düşünce ama çok hareket gerektiren birden fazla görevi daha iyi halledebilirsiniz. Kendinizi hedeflerinizi gerçek dünyada açıkça ortaya koymanıza izin veren görevlerin başında bulabilirsiniz.

## 2

### GÖREVİ DEVREDİN

Size en çok hangi tür görevlerin uyacağını anladıktan sonra, iyi yapamadığınız bir iş için yardım alın veya başkalarına devredin. Eğer görevi başkalarına devredebilecek pozisyonda değilseniz, o işten öğrenebileceğiniz bir ders bulmaya çalışın. Unutmayın, doğru tavır takındığınız sürece, üstesinden gelebileceğiniz iş yoktur.

## 3

### İYİ ODAKLANDIĞINIZDA ZAMAN ORTAĞINIZ OLUR

Zaman bulamamakla ilgili yaygın şikâyetler genelde çevrenizdeki herkesin zamanınızı çalmasına izin vermenizden kaynaklanır. İşteyken, iş arkadaşlarınız iki laf etmek için masanızın tepesine dikilir, araya beklenmedik telefon görüşmeleri girer, ziyaretçiler damlayıverir. Sanki denetlenemeyen öğeler zamanınızı alıyor ve sizi kurban ediyor gibidir. Gerçekteyse, sizin bir kere odaklanma durumundan çıkmanız, bilinçaltından bu bölünmelere fırsat tanımanız demektir. Ben kendi yaşamımda bu ilkenin geçerliliğini defalarca gözledim.

Kendimi yoğun olarak bir kitap yazmaya verdiğimde, Evrensel Akıl düzenimin altüst olmamasını sağlar; telefon çaldığında düşünce zincirimi kaybetmemek için yanıt vermeyebili-

rim. Yanıt versem bile, karşı taraf (bir gıdım olsun duyarlılığa sahipse) çok meşgul olduğumu hemen kavrar ve kısa keser. Aksi takdirde, arayan kişiye konuşmayı kısa tutmasını ya da daha sonra tekrar aramasını söylerim.

Aynı şey tümüyle görevlerin üstesinden gelmeye odaklandığımda da gerçekleşir; zamanı boşa harcamam. Beklenmedik ziyaretçiler ve telefonlar bile engel teşkil etmez. Ses tonumdan rahatsız edilmek istemediğimi anlarlar. Hatta kendimi tamamen işe verdiğimde, çoğu kez acele işlerimin tamamlanmasını hızlandıracak özgül ve yararlı telefon görüşmelerini mıknaş gibi kendime çektiğimi fark ederim. Şaka yapmıyorum, her zaman olan bir şey bu.

#### 4

### ÖNCELİKLERİNİZİ BELİRLEYİN

İnsan önceliklerini nasıl belirler ve onları uygun bir şekilde sıralamanın yolunu nasıl bulur? Universal Pictures Distribution'ın başkanı Nikki Rocco, belki de bu süreci iş yerinde azamiye çıkartacak en iyi tanıma sahip. Şöyle demişti: "Her gün kendime 'Benim bölümüm ve rapor verdiğim insanlar için en önemli şey nedir?' diye sorarım. Ardından da önceliklerimi bir sıraya sokarım." Bu şekilde, işe özen gösterdiğinizden ve tekerleklerinizi boşa döndürmediğinizden emin olabilirsiniz.

#### 5

### BİR DEDEKTİF OLUN

Tam olarak zamanınızı çar çur edecek noktaya nasıl geldiğinizi araştırın. Günlük işlerinize bakarken, aklınızın yarısı işi yapmaya ayrılmalı, öbür yarısı da zamanın nasıl tik-tak edip geçtiğini izlemeli. Ne kadar zamanın buharlaşıp gittiğinin farkında olun. Sorunun zaman yetersizliğinden çok, işinizi tamamlamak için dümdüz ilerlemek yerine yönünüzü kaybederek ça-

lışmanız olduğunu keşfedeabilirsiniz. İşi masanın saç tarafından alıp sol tarafına taşırınız; meşgul ama etkisiz olursunuz.

## 6

### RÜYANIZIN İşİNİZİ SİZİN İÇİN HALLETMESİNİ SAğLAYIN

Yatağa çekilmeden önce, günlük görevler listenizi gözden geçirin: neleri halletmişsiniz ve yarın neler öncelikli olacak. Siz uyurken, bilinçaltınız ertesi günün işlerini halletmenin yollarını araştırmaya başlayacaktır.

Bu, uykunuzu engelleyecek herhangi bir çaba olmaksızın gerçekteşir. Otomatik, doğal bir programlamadır. Zihniniz yarınki amaçların yönünü algıladıktan sonra, harekete geçip yapılacak işlere aşına olacaktır. Sabah olduğunda, "yapılacaklar" listenize doğal bir yakınlık hissedeceksiniz. Gününüzün ağırlığı altında ezilmek yerine ona hâkim olduğunuzu göreceksiniz. Rakipleriniz uyanıp, kahvaltıdan sonra kendi "yapılacaklar" listeleri üzerinde çalışmaya başladıklarında, sizden on saat geride kalmış olacaklar.

## 7

### GÖREVLERİNİZİ BASİTLEşTİRİN

Bir faks aldığınızda, eğer yanıt çok basit ve doğrudan olacaksa, yanıtınızı üzerine elle yazın ve yeni bir faks metni dizmekle uğraşmayın.

Bir keresinde elle not yazmanın bilgisayarla mektup veya faks dizmekten çok daha az zaman aldığını belirten bir yazı okumuştum. Çalıştığınız ekranı kapatmak, doğru klasörleri ve dosyaları bulmak, yeni bir dosya adı yaratmak ve faksı alacak kişinin ismini yazmak zaman alıyor. "Sorun değil. Bilginiz dahilinde yapılacak," notunu ya da başka herhangi bir basit mesajı elle yazıvermek çok daha hızlı oluyor. Bir sonraki mektubunuzu dizip basmaktansa el yazısıyla yazıp gönderin –böylesi çok

daha kişisel ve zaman açısından daha verimli olur. Bunun gibi, pek çok görev basitleştirildiğinde daha verimli bir biçimde tamamlanabilir.

## 8

### BAŞKALARININ ZAMANINI BOŞA HARCAMAYIN

Telefon açmadan önce, işaret edeceğiniz noktaları ve telefonda görüşürken varmak isteyeceğiniz amaçları yazın. Bir telefon görüşmesini iki dakikada bitirmek mümkünse, aynı şeyi söylemek için yirmi dakika harcamayın. Başka bir deyişle, başkalarının zamanınızı boşa harcamasına izin vermediğiniz gibi, siz de, gerek telefonda gerekse yüz yüze görüşmelerde, onların değerli zamanını israf etmemelisiniz.

## 9

### DAHA ÇOK ZAMAN SATIN ALIN

İşinizi halletmek için en etkili, en yüksek teknoloji aletleri satın alın. Ödemeyi, yeni ofis teknolojisine değil, kendinize daha fazla zaman satın almak için yapmış olursunuz. Yeter ki makinelerinizin sonunda sizi yönetir hale gelmediğinden, sizin makineleri yönettiğinizden emin olun.

## 10

### GÜNÜNÜZ İÇİN DAHA AZ PLAN YAPIN

Tayvan'daki *Success* dergisinden Bay Lin, şöyle diyor, "Yirmi saatlik işi sekiz-on saatlik bir güne sıkıştırmaktansa, sekiz saatte rahatça tamamlayabileceğiniz altı saatlik işi planlayın. Böylece, beklenmeyen engeller için zamanınız kalmış olur. Ayrıca gerçek bir dünyada yaşadığımız için, her şeyin sandığınızdan daha fazla zaman alacağını hiç unutmayın."



## OYUNA DAHA UZUN SAATLER AYIRIN

Bana göre, çalışmak en iyi oyundur, dolayısıyla oyunun biraz daha uzamasına aldırış etmem. Ne denli çok oynarsam, o denli çok kazanırım.

## KÂĞITLARI YOK EDİN

Lawrence T. Wong, (Hong Kong'un vergi rekortmeni olan) Hong Kong Jokey Kulübü'nün başkanı ve Tayvan'daki en kârlı yabancı girişim olan Tayvan Ford Motor Şirketi'nin eski başkanıdır. Onun ofisini ziyaret ettiğimde, ortalıkta tek bir kâğıt parçası bile göremedim. Bunu nasıl yapabildiğini sordum. "Asla aynı kâğıda iki kere dokunmamalısın. Bir kez dokunduğun bir kâğıda yapman gereken üç şey vardır: ele almak, dosyalamak, ya da fırlatıp atmak," diye yanıtladı.

Larry Wong'un, "sakla beni, sakla beni," diye bağırان ve atılmak istemeyen kâğıtlar için de bir yöntemi vardı.

1. Üç çekmece yarat: A, B, C.  
 A—Görece önemli  
 B—Daha az önemli  
 C—En az önemli
2. Her 7-10 günde bir, C çekmecesinde yer alan bütün kâğıtları at.
3. Ardından, B çekmecesindekileri C'ye, A çekmecesindekileri B'ye aktar. Zamanla, tüm kâğıtlar hiç ele almak zorunda kalmadan elden geçirilmiş olur.

Bu yönteme nasıl vardığını sorduğumda, aşağıdaki öyküyü anlattı.

Bir zamanlar masasında dağ gibi kâğıt yığınları bulunduran

bir patronla çalışıyormuş. Patronunun tepkisini merak ederek, bir küme kâğıdı bir aylığına dolapta saklamış. Patronu onları hiçbir zaman aramamış. Daha sonra bu kâğıtları geri getirmiş ve başka bir kâğıt kümesini saklamış. Patronu yine bir şeylerin değiştiğini fark etmemiş. Vardığı sonuç, patronunun masasını bir arşiv dosyalama dolabı gibi kullandığı olmuş.

Çoğumuz evrak dolabı yerine kendi masalarımızı depo olarak kullanıyoruz. Bunu yapmakla zihinlerimizde bir kaos yaratıyoruz. Zihnimize bilinçaltından, yapmamız gerekenlerin fiilen yaptıklarımızdan çok daha fazla olduğu mesajını gönderiyoruz. Zihnimiz masamızın üzerindeki aşırı kâğıt yığını yüzünden karışıyor ve sonuçta, keskinliğini yitirip önündeki acil göreve tam olarak odaklanamıyor.

Çözüm şu: Temizle gitsin!

### 13

## İLİMLİ BİR DYB VAKASI İÇİN PANZEHİR (DİKKAT YİTİMİ BOZUKLUĞU)

Ara sıra DYB'ye yakalanmak çoğumuzun maruz kaldığı ortak bir durum. Genelde, aşırı talepkâr dünyamızla etkileşime girmekten kaynaklanıyor. Onu hiç yaşamamış olanlar, başa geldiğinde ne denli sinir bozucu olabileceğini hayal bile edemezler.

Örneğin bir keresinde, banyoya girdiğimi, ama girer girmez oraya neden geldiğimi unuttuğumu fark ettim. Aynanın önünde durdum ve kendime "Neden buradayım?" diye sordum. Sonunda, esas amacımın yüzümü yıkamak olduğunu anımsadım.

Bu durumdan kurtulmak için, yola çıkmadan önce ve yol boyunca ilk düşüncenizi (yüz yıkamak, kahve almak, vb.) zihninizden sözel olarak geçirmeniz gerekir. Şu ılımlı DYB eğilimlerine sahipseniz ve bunu yapmıyorsanız, gideceğiniz yere vardı-

ğınızda sizi eyleme geçiren asıl isteğinizi boğan en az on tane bilinçsiz düşünceyle daha baş başa kalırsınız.

Dolayısıyla, tek çare olaylarda şu düzeni izlemektir:

1. Bir düşünce, yüz yıkamak gibi bir eyleme geçmek için ilk arzunuzu uyandırır.
2. Kendi kendinize içinizden veya kısık sesle, "yüz yıkamak" deyin.
3. Hedefinize doğru yürüyerek komutu izleyin ve niyetinizi yol boyu alçak sesle tekrarlayın.

Bunun çok zahmetli bir iş olduğunu düşünüyorsanız, göreceğiniz karşılıkla karşılaştırın. Bu tekniği uygulamak zihninizi daha az bulanık, yineleme konusunda daha net olmak yönünde geliştirecektir. Zamanla ilişkinizde dramatik bir değişim fark edeceksiniz. Kendinizi arada bir "zamanın nereye gittiğini bilmiyorum," derken buluyorsanız, bu egzersiz için iyi bir adaysınız demektir.

Bu teknik Budist keşişlerin "şu anın içinde kalmak" dedikleri tekniğin bir benzeridir. Her ne yapıyor olurlarsa olsunlar, boş düşüncelere sürüklenmemek için zihinsel bir mantra gibi sözcüğü tekrarlayıp dururlar. Dolayısıyla, yürürken, zihinlerinden "yürümek, yürümek," derler; yemek yerken "yemek, yemek" diye tekrarlarlar.

## 14

### ZAMAN SÖZLEŞMELERİNİZE UYUN YA DA ONLARI YENİDEN YARATIN

Zaman sözleşmelerinize uymamakla, geç kalmakla, başkalarının zamanını suistimal etmiş olursunuz. Çok basit –sözünüzün eri olun ve zaman sözleşmelerinize uymak konusunda hem kendinize hem de karşı tarafa yeterince saygı gösterin. Eğer beklenmedik bir şey olursa, karşı tarafı yeni bir sözleşme için arayın. Orada ne zaman olabileceğinize dair en iyi tahmininizi

söyleyin; gecikmenize neyin neden olduğunu anlatın ki sizi beklemeyi mi yoksa yeni bir program yapmayı mı tercih edeceklerine karar verebilsinler.

Çoğu kişi kendi kendine şu yalanı söyler: "Birkaç dakika sonra orada olurum ve telefon etmek için durursam, bu sadece geciktiğimi vurgulayarak iyice sinirlenmelerine neden olur." Hiçbir şey gerçekten bu denli uzak olamaz. Yetişemediğinizde ve gecikeceğinizi bildirmek için karşı tarafı aramadığınızda, şöyle demiş olursunuz: "Seni umursamıyorum. Oturup gelmemi beklemekten başka çaren yok –artık ne zaman gelirsem. Senin programını ve bir yaşamın olabileceğini gözönüne alma zahmetine katlanamayacak denli önemliyim ben!"

Çoğu kişi sözleşmenizi yenileyip otuz dakika sonraya almaktan veya ertesi güne ertelemekten mutluluk duyacaktır. Bu, sizin nezaketinizi ve zamanın her ikiniz için de değerli olduğunu bildiğinizi gösterir. Bekleyen tarafı arayıp gecikeceğinizi bildirmemenin en kötü yanı şudur: İki dakika sonra mı yoksa iki saat sonra mı geleceğinizi bilemediklerinden, zaman açısından sıkışıp kalırlar, ne bir projeye başlayabilirler ne de zamanlarını değerlendirmek için bir işe el atabilirler. Oysa buluşmanın kırk beş dakika sonraya ertelendiğini bilirlerse, ayrılan zamanda ne yapabileceklerini planlama şansları olur.

En başarılı insanların kendi zamanları ve zaman sözleşmeleri konusunda en bilinçli ve dikkatli kişiler olmaları ilginç bir olgudur. Sözleşmelerine uymamanın gerek kendilerinin gerekse başkalarının yaşamında yersiz kaosa yol açacağını bilirler.

## 15

### ZAMANINIZI GERİYE DOĞRU PLANLAYIN

İleriye dönük projeler yapmaktansa zamanınızı geriye doğru planlamak daha kolaydır. Son tarihleri önünüze koyun ve oradan geriye doğru çalışmaya koyulun, böylece gerçekçi ola-

rak işe ne zaman başlamanız gerektiğini ve neyin ne zaman tamamlanacağını belirleyebilirsiniz.

Örneğin, eğer San Francisco Uluslararası Havaalanı'ndan sabah 9:00'da kalkan bir uçağa yetişmek istiyorsam, gerekli ön işlemleri tamamlayabilmek için saat 8:00'de havaalanında olmalıyım. Evden havaalanına gitmem bir buçuk saatimi alır. Ayrıca, olası bir trafik sıkışıklığını da (sık sık yaşandığını düşünerek) hesaba katmayı unutmamalıyım, dolayısıyla evden sabah 6:00'da çıkmalıyım. Evden çıkmak için hazırlanmam bir saatimi alacağını biliyorum ve son olarak, beklenmedik sorunlar (kaybolan anahtarlar, Doğu Kıyısı'ndan son dakika telefonları, vb.) için otuz dakika ekliyorum. Demek ki, 9:00'da kalkacak uçağa yetişmek için 8:00'de havaalanında olmalı, 8:00'de havaalanına varmak için 6:00'da evden çıkmalı, evden 6:00'da çıkmak için de en geç 4:30'da kalkmalıyım. Strese gerek yok, her şey kontrol altında.

Ben yirmi yıl boyunca Gecikmeler Kraliçesi oldum –randevularımın çoğuna otuz dakika geç kalırdım. Bu geriye doğru planlama sistemini benimsediğimden beri, en önemli noktanın beklenmedik trafik sorunu için kendime fazladan zaman bırakmak olduğunu fark ettim. Bunu orduda general olan bir arkadaşımдан öğrendim. Ne zaman bir toplantısı olsa, ne bir dakika geç kalır ne de erken gelirdi –her zaman dakikti. Sonunda daha fazla dayanamadım; ona sırrını sordum.

Bana, bazen tam zamanında varmak için şoförünün blokun çevresinde birkaç tur atması anlamına gelse de, her zaman hedefine erken varmasını sağlayan geriye doğru planlama sistemini anlattı. Zamanının bir kısmını "harcayarak", geç kalmasının neden olacağı kızgınlık ve açıklamalarla uğraşmak zorunda kalmadığı için, aslında zaman kazanıyordu. Zamanınızı çok uç uca planlamaya çalıştığınızda, bunun vereceği zararları "onarmanın" daha fazla zaman alacağını keşfedebilirsiniz.

## PROJENİZİ TAMAMLAMAK İÇİN GEREKEN ZAMAN TAHMİNİNİZİ HER ZAMAN GENİŞ TUTUN

İnsanlar bir görevi tamamlamak için gerekli zamanı kısa tahmin etme eğilimindedirler. Yıllar önce, Oregon'daki dağlık arazimde "romantik" bir taş ev inşa etmek istemiştım. Kendi küçücük ellerinizle bir taş ev inşa etmenin ne denli kolay olduğunu anlatan bir rehber kitap satın aldım. Zihnimde bir çocuk oyuncuğı gibi canlanıyordu. Yeşil ormanın ortasında duran küçük gösterişli evi hayal edebiliyordum. Gerçek taşlar ve çimen-toyla boğuşmaya başlayınca, hakikat ortaya çıktı.

Doğruyu bulmak için, projenizle ilgili zaman tahmininizi en az üç kat geniş tutabilirsiniz; bazı projeler gerçekçi olunursa beş ya da on kat daha fazla zaman alabilir. Bu tamamen ilk tahmininizi ne kadar gerçekçi olarak yaptığınıza bağlıdır. Sivil projelerdeki, film bütçelerindeki, ürün geliştirme bölümündeki profesyonel tahmincileri ve onların zaman ve maliyet sınırlarını ne kadar sık aştıklarını düşünün.

Sean, bir ismarlama yazılım mühendisliği şirketi sahibiydi. Anlaşmayı daha hoş göstermek için, sık sık teslimat zamanını kısaltırdı. Teslim tarihi gelip geçtiğinde ve yazılım karmakarışık bir haldeyken, müşteri şikâyet etmeye başlardı. İki aylık bir iş, sonunda on ayda biterdi. Takvimdeki sekiz aylık sarkma boyunca, cehennemin dibine girerdi. Tüm enerjisiyle öfke dolu müşteriyi nasıl sakinleştireceğı üzerinde odaklanırdı. Genelde aynı anda öfkeden kanı beynine sıçramış dört ya da beş müşterisi olurdu.

Sonunda Sean işini kaybetti. Alevleri söndürmeye çalışırken o kadar enerji harcamıştı ki, yeni işler almaya zamanı kalmamıştı. Vereceğı hizmetle ilgilenen yeni bir potansiyel müşteri bulsa bile, iş referanslara geldiğinde mevcut müşterileri kızgınlıklarını boşaltarak onu köstekliyordu.

Sean'ın bir projenin teslimi için gerekli zamanı gerçekçi bi-

çimde tahmin edecek denli yürekli olması gerekiyordu. Ama işi kaybetme korkusuna kapıldığı için, gerçeği söyleyemiyordu.

17

## ZAMANA DEĞİL, İŞE ODAKLANIN

Bir proje şiddetle zamana bağlı hale geldiğinde, işin bütünlüğü yok olup felaket patlak verirken stres ve korku başlar. Kennedy Uzay Merkezi 28 Ocak 1986'da onuncu uzay mekiğini fırlattığında, televizyonda dev bir kestanefişeği gibi patladı ve gemideki sekiz astronot öldü. Benim ilk sezgisel düşüncem bu korkunç olayın önlenabilir bir insan hatasından kaynaklandığı yolundaydı; projeden sorumlu birileri bütçeyi aşma ya da son tarihleri kaçırma korkusuyla hareket etmiş olmalıydı. Bir yıl sonra, felaketin nedeni ortaya çıktı ve benim içgüdülerimi doğruladı.

Mekik fırlatıl-naya hazır olmadığı, hatta bir kıdemli mühendis O-halkalarındaki sorunlar nedeniyle karşı çıktığı halde, NASA işe devam etmişti. Bu, gelmiş geçmiş en üzücü ve trajik uzay kazasına neden oldu. Gemideki bu değerli insanların hayatlarını nasıl geri getirebilirsiniz? Trajedi, sorumlu kişinin gözlerini işe değil zamana dikmesinden doğmuştu.

18

## HER ŞEYİ BİRDEN YAPMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ

Bugün yaptığınız az ya da çok iş için kendinizi tebrik edin. Yapılmamış olan her neyse, varsın olsun. Şu anda ölseydiniz, bitmemiş işlerinizi kaçırmış olmazdınız.

## SONUÇ

Zamanı anlamak, az çabayla çok başarılı olma hedefiniz için yaşamsal öneme sahiptir. Zaman sizden yana olmazsa, yaşamınızda zihinsel huzur ya da sevinç kalmaz. Zaman anlayışınıza ve zamanı nasıl harcadığınıza dair kavrayışınıza ince ayar yapın. Zamana sığının: onu yönetmeyi bırakın, onunla barışın. Zamanla barışık olmak kendinizle barışık olmaya dönüşecektir.

Kendinizle barışık olduğunuz zaman, yaşamınız, işiniz, taahhütleriniz, programlarınız, "yapılacaklar" listeniz, tutkularınız yaşamınızın eşzamanlılığı ve gizli tutarlılığı tarafından desteklenecek, ardından da, zamana hayat verecektir. Yağmurcumuz gibi zamanla barışık olanlar için, az çabayla çok başarılı olmak yaşamlarındaki sayısız ödülден biridir.



# SAHİP OLDUKLARINIZI İSTEDİKLERİNİZLE TAKAS EDİN

*Çalışma olmadan inanç ölüdür.*

—İncil, James 2:26

**B**aşarı bedava değildir —her zaman, elinizdeki üç beş kuruşla bedelini ödemeniz gerekir. Üstün bir Yağmurcu olmak için, Yağmurmuz tembel tembel çimenlerin büyümesini seyretmekten ya da çevredeki barlardan birinde dağıtana dek içmekten uzak durmak zorundaydı. Bunun yerine, kuraklığı yaratan mistik öğeleri düşünmesi ve incelemesi, doğanın rahmetini yağmur şeklinde boşaltmaya nasıl ikna edebileceğini öğrenmesi gerekiyordu. Profesyonel yağmuryağdırma zanaatında uzmanlaşmak onun için küçük bir karar değildi.

## HAYAT HER ZAMAN DOLUDUR

İnsanlar ne zaman başarı hakkında düşünseler, hemen akıllarına "daha fazla"sı geliyor —daha fazla para, daha fazla aşk, daha fazla eğlence ve hoş zaman, daha fazla saygı. Oysa, deneyimle sabit ki, başarının daha fazlasına sahip olmakla bir ilgisi yoktur. Başarı, *gerçekten* elde etmek istediğiniz şey için neden vazgeçmeye razı olduğunuza dair kavrayışınıza ince ayar yapmakla ilgilidir.

Herhangi bir anda, yaşamınız dopdoludur. Bir düşünün

–yaşamınız dün nasıldı? Yirmi dört saatiniz vardı, ve onun her dakikasını ve saniyesini kullandığınızdan eminim. Her an bir şeyler yapıyordunuz –oynadınız, okudunuz, çalıştınız, kavga ettiniz, tartıştınız, korktunuz, kaygılandınız, idolleştirdiniz, nefes aldınız, uyudunuz, yediniz, oturdunuz, televizyon seyrettiniz. Dünü nasıl yaşamış olursanız olun, o dopdolu bir yaşamdı. Her dakikasını bir şeylerle, hatta faaliyetsizlik şeklinde olsa bile bir faaliyetle doldurdunuz.

Eğer dün yaşadıklarınızdan hoşlanmadıysanız, bugün dün yaptıklarınızın aynısını yapmamalısınız. Önce, bazı yeni, daha heyecanlı, ödül doğuracak faaliyetlere yer açmak için dünün listesindeki kimi şeylerden vazgeçmelisiniz.

## DOPDOLU BİR ÇEMBER

Uzayda bir çember hayal edin. Çember sizin "yaşamım" dediğiniz süreci oluşturan tüm "şeyler"le doludur. Size ait olan bu çember iyi ya da kötü eğilimler ve eylemler diye nitelendirdiğiniz her şeyi içerir. İçinde ne bulunursa bulunsun, çember her zaman doludur. İş, ilişki ve eğlence çemberimize başarıyı eklemek için, bir şeyleri çıkartmamız gerekir. Gerçekten istediğimiz iyi şeylere yer açmak için hoşlandığımız bazı parçalardan vazgeçmeliyiz.

## BAŞARINIZIN BEDELİNİ ÖDEYİN

Zahmetli iş yükünü destekleyecek yeterli enerjiye sahip olabilmek için, çalışmanın acısını bir televizyon seyretme maratonunun eğlencesiyle değiş tokuş etmeniz gerekir. Şu sıkıcı, bol lifli, az yağlı diyetler için lezzetli şışmanlatıcı ve şekerli yiyeceklerden vazgeçmelisiniz.

Kendinizi geliştirmek ve rekabet edebilecek üstünlüğe ulaşabilmek için, bütün geceyi arkadaşlarınızla barlarda ve gece

kulüplerinde geçirmek yerine seminerlere katılmanız gerekir. İş önerinizi en iyi şekilde hazırlamak ve onu başarıya taşımak için hafta sonları ve akşamları ailenizle geçirebileceğiniz boş vakitlerinizden fedakârlık etmeniz gerekir. Liste böyle uzayıp gidiyor.

## HAYAT BİR SÜPERMARKETTİR

Yaşamınızı arzulanası –maddi, manevi ve zihinsel– şeylerle dolu dev bir süpermarket olarak hayal edin. Fakat bu sihirli süpermarketteki hiçbir şeyi parayla satın alamazsınız. Sadece sahip olduğunuz şeylerle –çemberinizin içinde bulunanlarla– takas yapabilirsiniz.

Aşağıdaki zihinsel yaşam alışverişi egzersizini deneyin: Markete gidin, istediğinizi seçin ve bedelini sahip olduğunuz şeyle ödeyin. Sonunda elinizde ne kalacağına bakın. Bu listeyi yılda en az bir kez güncelleştirip gözden geçirmelisiniz. Gerçekten istediğinizi sandığınız şeyleri hiç de istemediğinizi fark edebilirsiniz. Pek de önemli olmayan şeyler birden öncelik kazanabilir.

## BAŞARI ALIŞVERİŞİ LİSTESİ

### 1. LİSTE

#### ALIŞVERİŞ LİSTESİ:

#### NE İSTİYORUM?

Kariyer, ilişkiler, aile, sağlık, ruhsal ihtiyaçlar, zevk, bilgelik, bilgi ya da önemli bulduğunuz başka herhangi bir başlığı kullanarak yaşamınızı kategorilere bölün. Her kategoride, derin ruh araştırması yapın ve gerçekten sahip olmak istediğiniz şeyi yazın. Gökyüzüne dek, bu liste için sizin imgelemenizden başka sınır yok.

**Örnek**— Sally’nin kariyeri: Yılda bir milyon dolardan fazla kazanan bir süpermodel olmak istiyorum.

## 2. LİSTE

### ÖDEME YÖNTEMİ:

#### ARZULARIMI NASIL GERÇEKLEŞTİREBİLİRİM

Ödeme yöntemi, hayatınıza dahil olmasını istediğiniz yeni olumlu sonuçlara yer açmak için vazgeçebilecek neyiniz olduğuna temkinli bir gözle bakmanızı gerektirir. Bu ciddi bir ‘nasıl-yapmalı’ sürecidir. Yabancı bir süreç değildir ama. Hepimiz her yıl defalarca, büyük çaplı alışverişlerle ilgili kararlar almamız gerektiğinde bu süreçten geçersiz.

Bir Rolls-Royce almak istediğinizi düşünün. Bu kolaydır; sadece nasıl ödeyeceğimizi düşünmek zorunda kaldığımızda zorlaşır. Bir Rolls-Royce istemekle ödeyecek parayı nereden bulacağınızı düşünmek iki çok farklı şeydir.

**Örnek:** Yukarıdaki –süpermodel olmak isteyen Sally– vakasında, Sally bir süpermodel olmayı isteme noktasından fiilen bir süpermodel olmaya nasıl geçebilir? Nelerden vazgeçmesi gerekir? Başka bir deyişle, hayalindeki meslek uğruna çemberinde takas için sahip olduğu şeylerle nasıl ödeme yapabilir?

1. Yeme alışkanlıklarını değiştirecek, kilo vermek için tüm sevdiği yiyeceklerden vazgeçecektir.
2. Patates hımbıllığındaki yaşam biçimini bir beden eğitmeniyle haftada dört kez, günde üçer saat çalışarak değiştirecektir.
3. Bir beden eğitmenine ödeme yapabilmek için bütçesini ayarlayacaktır. Bu da onun sinemalara gitmek ve kızlarla her zamanki gibi alışveriş turlarına çıkmak için parasının kalmaması anlamına gelir.
4. Dans dersleri için tombala oynadığı gecelerden vazgeçecek-

tir. Bu artık tombala arkadaşlarıyla mahallede dolaşan en son dedikoduları konuşamaması demektir.

5. Diğer harçama önceliklerini de değiştirecektir. İyi cilt bakım ürünleri ve şık saç kesimi ve boyası öncelik kazanmalıdır.
6. Zahmetsiz ama güvenli sekreterlik işini bırakıp başvurular da bulunacak ve sürekli reddedilecektir.
7. İşe alınacağı birkaç fotoğraf çekimi arasındaki sınırsız reddedilmeyle baş edebilmek için, yumuşak benliğinin yerine dayanıklılık ve cesareti geçirecektir.
8. Güvenli işini, belki bir gün gerçekleşecek ya da hiçbir zaman gerçekleşmeyecek küçük bir umut için terk edecektir.

Liste uzayıp gidiyor. Çabalarının sonunda, Sally gerçekten nerede durduğunu ve neyin onu rüyalarını gerçekleştirmekten alıkoyduğunu öğrenecektir.

### 3. LİSTE

ONA GÜCÜM YETER Mİ?

ONU GERÇEKTEN İSTİYOR MUYUM?

3.listede, alışkın olduğunuz davranışlarınız ve halihazırdaki yaşam biçiminizin yerine başarıyı geçirmek için katlanmak zorunda kalacağınız zorlukları 1'den 10'a kadar derecelendirin. Kendinize şöyle sormalısınız: "İşte ve yaşamda gerçekten istediğim şeyleri elde etmek için şu anki yaşam biçimimden vazgeçmeyi göze alıyor muyum?"

Muhtemelen, yaşadığınız hayatın tam olarak istediğiniz hayat olduğunu ve kendinizle ilgili tek bir şeyi bile değiştirmek istemediğinizi keşfedeceksiniz. Eğer durum böyleyse, kutsanmış insanlardan biri sayılabilirsiniz. Ama şunu bilin ki hoşnut *olmasanız* da, en azından artık sizi başarıdan yoksun bırakanın yaşam olduğu yalanını söyleyemezsiniz.

Hoşnutsuzsanız, ama sizi geride tutan şeyden vazgeçmek de istemiyorsanız, başarıyı reddeden ve olabileceğinizin en iyisi

olma rüyasını terk edenin gene *kendiniz* olduğunu kabul etmek zorundasınız. Öyleyse, kendiniz için istediğinizi düşündüğünüz hayatı yaşayarak başarıya ulaşan insanları etrafınızda gördükçe kıskançlığa kapılmayı bırakmalısınız.

Unutmayın, geminizin kaptanı sizsiniz. Gerçekten istediğiniz şeyler için elinizde mevcut olanları kullanmayı göze alıyorsanız, her an bunu yapma şansınız olacaktır.

**Örnek:** Derecelendirme alıştırmasını yaptıktan sonra, Sally hem bir süpermodel olmak için gerekli şeylere sahip olmadığını, hem de bunca sıkıntıya yol açacaksa bir süpermodel olmak istemediğini kabul etti. Sally'nin yaşam düzeyini yükseltmek için tam olarak neyi feda etmeye niyetli olduğunu yeniden düşünmek üzere çizim tahtasının başına dönmesi gerekiyordu.

## ESKİ ARKADAŞLARDAN KURTULMAK

Başarı merdivenini tırmanırken, eski, ters etkili dostlardan ve arkadaşlardan doğal olarak uzaklaştığınızı keşfedebilirsiniz. Kaymağın süttten ayrılması gibi, üstünlüğe ve başarıya bağlılığınızı paylaşmayan eski arkadaşlarınız hayatlarından çıkıp gitmeniz karşısında kıskançlık ve haset gösterebilirler.

Eski Çin deyişindeki gibi, "Kırmızı mürekkebe yaklaşırsan, kızarırsın; siyah mürekkebe yaklaşırsan, kararırsın." Bir kişinin gerçek doğasını öğrenmek için, onun ne tür insanlarla zaman geçirdiğine bakın. Yaşam biçiminizi, başarıınızı, davranış ya da alışkanlıklarınızı beraber olduğunuz insanlar kadar hiçbir şey etkileyemez. İlerlemekte olan insanlar, genelde kendilerinden uzak tutmaları gereken ilk şeyin destek vermeyen eski arkadaşlar olduğunu fark ederler.

Bir başka Çin aforizması şöyle der: "Bilge kişinin arkadaşlığı su kadar hafiftir. Dar kafalı insanın ilişkisi ise bal kadar yapışkan ve ağırdır." Gerçek dostlar, sürekli karşınızda durup ilgi talep eden kişiler değildir. Yaşamınızın onlarla çene çalmaktan ibaret olmadığını bilirler; yaşamınız kendinizi daha iyi hale ge-

tirmek ve zamanınızı daha bilgece kullanmak üzerinedir. Size gerçek bir dost olması için, bir insanın önce kendisinin gerçek dostu olması gerekir. Dostlar özgüvenlidir ve kendi kendilerini desteklerler; dolayısıyla da başarınızı bir tehdit gibi hissetmeden sizi destekleyebilirler.

Öte yandan, destek vermeyen dostlara Çince'de "şarap ve et dostu" denir. Sizinle hoşça vakit geçirmeye bayılırlar ama kariyeriniz ya da kişisel zaferlerinizle ilgili keyifli haberler duyunca kıskançlıktan çatlarlar.

Bu sözde dostların çoğunun dost falan olmadıklarını keşfedebilirsiniz. Onları geçtiğinizi görmekten nefret ederler. Aslında, çoğu kez sizin gerçekten, gerçekten, gerçekten iyi arkadaş saydıklarınız başarılarınızı gerçekten, gerçekten, gerçekten kıskanıyor olabilirler. Başarı semalarında bir yabancının yükseldiğini görmeyi, sizi oraya uçarken görmeye bin kez yeğlerler. Onlardan biri olduğunuzu düşünürlerken, siz kim olduğunuzu sanıyorsunuz da onları geçmeye kalkıyorsunuz? Onların seviyesinde kaldığınız sürece, sizi onaylarlar. Başarılarınızla dışarıya adım atar atmaz hor görülürsünüz. Kendilerini kuşatan, kendileriyle ilgili içsel yargıları yüzünden siz ve sizin başarılarınız için mutluluk hissedemezler. Sizinle ilgili düşüncelerini değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur.

Sessizce ve kibarca yürüyüp gitmelisiniz. Eski, kıskanç arkadaşlardan ve yararsız etkinliklerden kendinizi arındırdığınız sürece, daha uygun ilişkilerin başlaması için yer açmış olursunuz. Yaşamınıza kartalların ve ejderhaların girmesine izin verin ve onlarla beraber yükseklerde ve dağların tepelerinde uçmaya başlayın. Bırakın, yaşlı fare sürüsü sıradanlığın alçak düzlüklerinde dolaşsın.

## DAHA BÜYÜK FIRSATLARA KUCAK AÇIN

Size daha önce yardım etmiş kimi "güçlü" insanlar da yaşamınızdan çıkacaklardır. Onların reddedişleri sizi yıpratmasın. Göreceksiniz ki, daha büyük fırsatlara açılabileceğiniz daha faydalı bir çevreye doğru hareket etmeniz Evrenin isteğidir.

Birtakım "güçlü" insanların gelişiminizin çeşitli evrelerinde tam zamanında hayatınıza girdiklerini fark ettiniz mi hiç? Sonra da sanki sizin hayat yolunuzdaki yazgısal yolculuklarını tamamlamış gibi, yeni ve daha güçlü varlıkların, kazanacağınız başarılarda karşılıklı çıkarınız adına size katılması için doğal bir biçimde geri çekilirler.

### TAVRINIZI DÜZELTİN

Tom seyahat etmekten nefret eden bir ev kuşudur. İronik olarak, mesleği sürekli uluslararası yolculuklar yapmasını ve kendisinden önce binlerce yabancıнын uyuduğu otel odalarında sabahlamasını gerektiriyor. Tom bir gün insanoğlunun *Uzay Yolu* dizisiyle meşhur olan anında nakil teknolojisine –"Işınla beni, Scotty"– sahip olacağını, böylece dünyanın herhangi bir yerine gidip işlerini hallederek, bir parmak şaklatana dek eve dönebileceğini umuyor.

Bununla beraber, o günün gelmesine daha çok olduğundan, Tom seyahatle ilgili tavrını düzeltmek zorunda kaldı. Eski-den yaptığı gibi, bunca seyahat etmenin ne denli berbat bir şey olduğunu düşünmektense, şimdi yaptığı seyahatleri zihnini boşaltabileceği, yalnız kalabileceği, işinde ve kişisel yaşamındaki gelişmeleri gözden geçirebileceği boş zamanlar olarak görüyor. Tuhaf bir kasabada ve bir başka otelde kaldığında, bunun bir saunaya giderek ya da masaj yaptırarak rahatlamak için uygun bir zaman olduğunu düşünüyor. Şimdi o seyahatin yolunu gözler durumda.



Sahip olmadıklarınızı istemek ya da sahip olduklarınızdan nefret etmek, kaygıya giden en kestirme yoldur. Zihinsel durumunuzu değiştirerek, yapmak zorunda olduklarınızdan acı çekmek yerine içinizdeki eğlence ve serüven deneyimini keşfedin. Tavrınızı ıstırap çekmekten sevince yöneltin. Yeni deneyimlerden oluşan kocaman bir dünya açılacaktır önünüzde.

## BAŞARIYA HAZIRLANMAK

Başarı Meleği yaşamınıza girmeden önce, kendinizi onu karşılamaya adanmışsınız. Hünerinizi bileyin ve uygun hale gelmesi için bedeninizi güçlendirin, böylece işinizi yapabilir ve başarı geldiğinde onun tadını çıkarabilirsiniz. Zihninizi ve ruhunuzu keskinleştirin ki Başarı Meleği'nin ziyaretinin doğuracağı meydan okumalarla yüzleşmeye hazır olsunlar.

Melek kapıyı çaldığında hazır bulunmazsanız, kaçıp gider. Ve kapınıza bir daha ne zaman geleceğini kim bilebilir? 1960'larda bir gece, Clint Eastwood ve Burt Reynolds beraber akşam yemeği yiyorlardı. Clint çoktan ünlü bir film yıldızı olmuştu, ama Burt daha iyi roller kapabilmek için hâlâ mücadele ediyordu. Burt, Clint'e büyük çıkışından önce ne yaptığını sordu. Clint sadece "kendimi başarıya hazırladım" diyerek karşılık verdi.

Bu yapmacıksız sözler, *başarıya hazırlanmak*, Burt Reynolds için yüzlerce kilo altından daha değerli bir öğüttü. Sözleri işitti, içerdikleri derin ilkeyi anladı ve yıldızlığa doğru ilerledi.

## SONUÇ

İşe yaramayanı gerçekten istediğiniz şeyle değiştirin. Genelde, ödül büyüdükçe, yaşamınızda yapmanız gereken düzenlemeler de büyür. Bu, size yakın ama ters etkili dostlardan, tutumlardan ve alışkanlıklardan vazgeçmeyi de içerebilir.

Yağmurcumuz, doğduğu gün Gök'ten inen ve üzerinde "O büyük bir Yağmurcudur" yazan bir referans mektubuyla dünyaya gelmedi. Yaşam yolunda ilerledikçe üstün bir Yağmurcu haline geldi. Eğer Yağmurcumuz şu anda sizinle konuşuyor olsaydı, size efsanevi bir yağmur yağdırma kariyerine sahip olmasını sağlayacak eylemler için daha az üretken etkinliklerden vazgeçerek onları nasıl feda ettiğine dair öyküler anlatırdı.

# YÖNLENDİRİLEN RÜYALAR

**G**eceleri gördüğünüz rüyaların içeriklerini değiştirirseniz, hayatınızı da değiştirebilirsiniz. Rüyalarınız mücadelelerle doluyorsa ve sizi boğuyorsa, bu yaşantınızın boğucu olduğu anlamına gelebilir. Aynı şekilde, Yağmurcumuzun rüyaları yağmur damlalarının nektarını güneşin kavurduğu kil toprağa dökemeyişine dair hüsrانlarla dolu olsaydı, yağmuru gerçek dünyada nasıl yağdırabilirdi? Yağmurcumuzun fiziksel dünyada yağmur yağdırabilmekten önce, kendi içinde sağanak yaşaması gerekmişti.

## RÜYALARINIZI DEĞİŞTİRİN, YAŞAMINIZI DEĞİŞTİRİN

Rüyalarınız bilinçli ve bilinçsiz düşüncelerinizi yansıtan bir sinema projektörü gibidir. Yaşamınızın niteliğini bilmek istiyorsanız, rüyalarınızın niteliğini inceleyin. Profesyonel bir rüya yorumcusu olmanız şart değil, biraz sağduyu işi gerecektir.

Gary işçi sınıfı bir aileden geliyordu. On yaşındayken, ağabeyiyle beraber ninesiyle dedesine yaptığı bir ziyarette, onlara büyüdüğü zaman çok büyük bir köşke sahip olacağını söyledi. O kadar büyük olacaktı ki, tüm evlerini onun oturma odasına yerleştirebileceklerdi. Ninesiyle dedesi bundan hoşlandılar ve ona "Şansın açık olsun," dediler. Ağabeyi ise dosdoğru eve gitti ve Gary'nin söylediklerini babasına aktardı. Gary eve döndü-

ğünde, gerçekçilikten uzak düşleri olduğu için babasından kötü bir dayak yedi.

Gary sıkı çalıştı ve ailede üniversite diploması alan ilk kişi oldu. Mezuniyetten sonra, iş hayatında ilerlemek için çok çalıştı. Kırk beş yaşına geldiğinde, yer ve iş değiştirmeler yüzünden, o güne dek çok sayıda konut alıp satmış durumdaydı, ama hiçbirisi asla, küçükken dedesine anlattığı kadar dev bir köşk olmamıştı. Düşlerindeki o eve sahip olma hayali boş bir böbürlenmeden başka bir şey değilmiş gibi gözükmeye başlamıştı.

Gary ümitlerinin suya düştüğünü hissediyordu. Küçük bilgisayar şirketi düzenli olarak yılda yüzde 5 oranında büyüyordu. İyi bir işti, yılda brüt bir milyon dolardan fazla getiriyordu, ama rüyasını gerçekleştirmek için yeterli değildi. Yıllık net geliri sadece üç yüz bin dolardı. Düşlerindeki köşke sahip olma arzusu o denli güçlüydü ki, evlerle ilgili rüyalar görmeye başladı –Miami Beach kıyısına tepeden bakan güzel, büyük evler, New York Central Park'ın yakınında evler. Hatta rüyasında oturma odasına dedesinin evini yerleştirebileceği dev bir kale de gördü. Ama rüyaların hiçbirinde, evler onun değildi. Başkalarına aittiler ve her seferinde mülkü yarım milyon dolara nasıl satın alabileceğini planlamaya çalışıyordu, çünkü gerçekçi olarak verebileceği miktar buydu. Rüyasının sonunda, düş evinden yürüyerek uzaklaşmak durumunda kalıyordu.

Derken, Gary rüyalarının bir şablonu olduğunu keşfetti. Kocaman evler görüyordu ve sonunda hep onları satın almaya parasının yetmeyeceğini anlıyordu. Görkemli evlerden hiçbirini elde edemeyecek denli güçsüz hissediyordu kendini. Gerçekten arzuladığı evi almasına yetecek zenginlik seviyesine çıkması için, yılda en az üç milyon dolarlık net geliri olması gerekiyordu ve bu da onun mevcut gerçekliğinden dev bir sıçrama yapması demekti.

Ardından parlak bir sezgisel içgörü kıvılcımı çaktı içinde. Kendi kendine, "Acaba rüyalarımı evin parasını karşılayabileceğim ve yılda üç milyon dolar kazanacağım bir düş göreceğim şekil-

de yönlendirebilir miyim? Düşlerimdeki eve sahip olduğuma dair gerçekliği rüyamda yaratabilir miyim?" diye sordu.

## RÜYA YÖNLENDİRME ALIŞTIRMALARI

Gary düşlerini Rüya Yönlendirme alıştırmalarıyla değiştirmeye başladı:

### 1

#### KUANTUM DÜŞÜNCESİNİ BENİMSEYİN

Gary bir bilim adamıydı ve bu yüzden, oldukça gerçekçiydi. Üç yüz bin dolarlık net gelirden üç milyon dolara nasıl sıçrayabileceğini göremiyordu. Günün her anında, yemek yerken, uyurken veya çalışırken sorununu düşünüyordu. İnsanın gerçekliğin sınırlarından gerçekdışı dünyaya sıçramasını; kendi gerçekliğinin yapısını değiştirebilmesini sağlayacak bir yanıt olmalıydı. Bir bilim adamı olarak dünya görüşü, gerçekçiliğe sapanıp kalmıştı. Bununla beraber, bir bilim adamı olması sayesinde bir maddeyi oluşturan atomaltı parçacıkların bir alandan diğerine nasıl hareket edebildiklerini kavrayabiliyordu.

Yirminci yüzyıl fizikçileri (en ünlüleri Kopenhag okulundan Niels Bohr'dur) tarafından oluşturulan kuantum teorisinde bir atomun içindeki elektronun, uygun bir uyarıcıyla, bir yörüngede kaybolup başka bir yörüngede ortaya çıkacağı belirtiliyordu. Buna karşın elektron bir konumdan diğerine düzgün bir şekilde hareket etmiyordu. Fiilen, iki farklı yörünge arasında var olmuyordu.

Başka bir deyişle, elektron uzayda bir noktadan kalkıp başka bir noktaya inmiyordu; sadece bir düzeyde kaybolup başka bir düzeyde ansızın ortaya çıkıyordu. Gary kendi kendine evrende bu tuhaf fizik kuralının yalnızca elektronlarla sınırlı olmayabileceğini düşündü. Belki de, kendileri de madde ve enerjinin yoğunlaşmasının ürünleri olan insanlar, kuantum teorisine

uyabilirlerdi; yani eğer elektronlarda işliyorsa, bu formül insan meselelerinin makrodünyasına da uyarlanabilirdi.

İnsan yaşamındaki olayların ve koşulların doğrusal bir biçimde hareket etmediğini gözlendi; ayrıca kuantum sıçramalarıyla dolaşıyormuş gibi görünüyordlardı. Dünyada varolan refah ve toplumsal sınıf katmanlarının, elektronların işgal ettiği ayrılmış yörüngelere benzediğini ve aralarındaki hareketin genelde sabit, ağır, önceden kestirilebilir bir biçimde değil de, sıçramalar ve fırlamalarla ortaya çıktığını keşfetti. Yaşamının daha yüksek, daha geniş yörüngeye sıçraması için nasıl bir güç uygulaması gerektiğini düşündü.

Bu kuantum sıçramasını gerçekleştirebilmek için, Gary ilk önce zihninin mantıksal yapısını değiştirmesi gerektiğine karar verdi. Mantık biliminin içinde mantıkdışı kuantum hareketinin gizemi vardı. Mantıksal yüzde beşlik büyüme modelinin, kendi doğrusal-ilerleme-tipindeki düşüncesinin bir ürünü olduğunu gördü. Dev bir kuantum sıçraması zihni için yeni bir model haline gelmeliydi.

Gary zihninin, evrenin henüz kavranamamış engin potansiyelini içermeyecek denli küçük olduğunu fark etti. Evrenin yaratıcısının korkunç derecede büyük bir düşünür olması gerektiği sonucuna vardı. Gary ussal zihnini, gerçekçiliğini, sınırlı düşüncesini terk ederek vahşi, makul olmayan ölçsüzlükle kucaklaştı. Anladığımız haliyle evrenin boyut olarak sınırsız olduğunu ve son zamanlarda bilimin, bildiğimiz evrenin dışında sonsuz sayıda evrenin var olabileceği konusunda tahminlerde bulunmaya başladığını gördü. Yaşam üzerine düşünmeye gerçekçi sınırlar çekmenin, bizim için gerçekçilikten son derece uzak bir davranış olduğunu anladı.

## RÜYALARINIZI UYANIKKEN YAŞAMAK

Gary geceleri hangi rüyayı görmeyi dilerse dilesin, onları aynı şekilde uyanık olduğu saatlerde de düşünmesi ve yaşaması gerektiğini keşfetti. Bundan sonra rüyalarının kendi içeriklerini dikte etmelerine izin vermedi. Artık kendi rüyalarının içeriğini yönlendirmede aktif bir rol alacaktı. Gün boyunca düşüncenizi işgal eden şeyin gece göreceğiniz rüyayı etkilediği bilinen bir olgudur. O da, mali durumunun gerçekliğini kabul etmektense, kendi kuantum gerçekliğini yaratmaya karar verdi: Üç milyon dolar kazandığını ve düşlerindeki eve sahip olduğunu görecek-ti.

Bir kez daha düşününce, "Neden üç milyon dolarlık bir evle yetineyim? Neden beş milyon olmasın?" diye sordu. Ayrıca düşlerindeki evi deniz kıyısında bir arazide mi yoksa New York'un merkezinde mi istediğine bir türlü karar veremediğine göre neden tek bir evle yetinsindi? Neden birden çok düş evi olmasındı? Eğer Kutsal Güç bizimkinin dışında sonsuz sayıda evren yaratabiliyorsa, neden on milyon dolar veya daha fazlasını kazanmayı hayal etmesindi?

Gary her zamanki gerçekçi zihniyle yeni uyarladığı ölçsüz kuantum düşüncesine bağlı zihni arasında savaş başlattı. Çalışırken, oynarken ya da konuşurken olsun, düşünceleri kendi "gerçek" gerçekliğine her dönüş yaptığında, o eski, doğrusal düşünüşü bilincinden atarak, her yerde harika evlere sahip olduğuna, on milyon dolar kazandığına dair kuantum gerçekliği düşüncesini yeniden kuracağından emin olmak için, zihninin bir yarısı hep diğer yarısını gözlüyordu.

İlk başlarda, bu alıştırma pek kolay yürümedi, ama o kendini düzeltmek konusunda ayak diredi. Bu acı verici kendini düzeltme mücadelesi boyunca, günün birinde bir şekilde, eski zihinsel kalıplarının kırılacağına ve tıpkı elektron gibi, onu yeni

dünyaya taşıyacak bir kuantum sıçraması yapmak üzere çökeceğine inandı.

3

## GÖRSEL UYARANLAR KULLANIN

Yeni zihinsel imgelerini sağlamlaştırmak için, onlara imgelemine uyaracak resimler ekledi. Dergilerden, kendi zihninin gözüyle bakınca yeni yaşamını temsil eden renkli, parlak fotoğraflar kesti. Kalkar kalkmaz ve yatmadan önce, onları yaşamının bir parçası haline getirdiğini hissedene dek bu görsel uyarıları inceleyecekti. Zihninin eski "gerçekçi" düşünceye geri döndüğünü fark ettikçe, aşına olduğu gerçekliği silmek için gözünün önüne güçlü görsel izlenimleri getirecekti.

4

HER GÜN,

## YAPAMAYACAĞINIZI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BİR ŞEY YAPIN

Gary bir kitapta zihin gücünü artırmak için yapılan bir alıştırmayı okudu. Şöyle diyordu: "Ayakkabılarınızı hiç ayakta bağlamadıysanız, yapın bunu. Toplumsal etkinliklerde rahatsız oluyorsanız, neşeli bir ruhla birkaç tanesine katılmaya zorlayın kendinizi. Olayın anlamlı gözüküp gözükmemesine aldırmayın, önemli olan yapacağınız şeyin daha önce yapamadığınızı düşündüğünüz –ve yapmayı hiç denemediğiniz– bir şey olması. Alışkın olduğunuz zihinsel şartlanmaları yok etmek için kendinize meydan okuyun. Günde bu tür en azından bir başarıya imza atın. Öyle ya da böyle, bilinçaltı zihniniz birikimin etkisiyle kazanan olmanın doğal bir olay –sizin normal haliniz– olduğunu gösterecektir.

Gary bu basit formülü uygulamaya başladı. Kazanan olma hissini yaşamak için özel bir şey yapmadığı günlerde, beş mil koştu ya da elli şnaf çekti, alıştırmaya henüz onun kuvvetli taraf-



larından biri değildi. Artık, Gary'nin rüyaları değişmeye başlamıştı. Yaşadığı kentin en iyi mahallesinde çok güzel bir ev aldığı düşünmeye başladı. Bu ev aslında, çeşitli vesilelerle ziyaret ettiği eski bir sınıf arkadaşına aitti. Ama rüyasındaki değişikliğe göre, ev onundu ve eski sınıf arkadaşına kiralamıştı ama arkadaş kirayı ödemekte güçlük çekiyordu. Yine de, rüyalar dünyasında bir ilerleme kaydetmişti, her ne kadar kira toplamakta sorunlar çekse de, artık zihinsel düzlemde dev bir malikâne fiilen ona aitti.

## 5

### TRİLYONERLERİN RUHUNU TAKLİT EDİN

Gary mücadele eden bir girişimciyle başarılı bir trilyonerin ruhu arasında kesinlikle bir fark olduğunu düşündü. Çok özel bir gemiyle yolculuğa çıkmak için, iki haftalık bilet aldı, yol arkadaşları multi-milyarderler ve trilyonerlerden oluşan küçük bir elit gruptu. Ücret Gary için çok fazlaydı –o ve eşi için kırk bin dolar – ama bunun yapılması gerektiğine karar verdi.

Gemide geçirdikleri iki hafta boyunca, "gerçek" mali durumunun yol arkadaşlarınıninkine pek de eşit olmadığını unuttu. Kendini onlardan biri gibi hissetti. Gary, yirmi milyon dolarlık evlerde yaşayanlarla iki yüz bin dolarlık evlerde yaşayanlar arasındaki en büyük farkın kendi kendimize kurduğumuz zihinsel sınırlar olduğunu keşfetti. İki yüz bin dolarlık bir ev gerçekçi bir sınır, yirmi milyon dolarlık bir konut ise ölçsüz bir sınırdı.

## 6

### UYANDIKTAN SONRA RÜYALARINIZI GÖZDEN GEÇİRİN

Uyandıktan sonra, hâlâ yatakta yatarken, Gary'nin yaptığı ilk şey gözlerini kapamak ve rüyalarını gözden geçirmek olacaktı. Eğer rüyalar olumluysa, güven ve açıklıkla, kendini kutla-

yacaktı. Eğer uçurumdan düşme rüyası gibi karışık ve güçsüzse, kâbusun senaryosunu değiştirecek ve sonuçtan memnun olana dek zihninden yeni haliyle geçirecekti. Uçurumla karşılaşınca, havalanacak ve özgürlüğün tadını çıkararak gökyüzünde uçacaktı.

Gary yukarıdaki alıştırmaları uyguladı ve gün içinde zihnini geceleyin görmek istediği türden rüyaları görecektik şekilde yeniden programladı. Doğru rüyaları görme yoluyla, kendi doğru yaşam biçimine olan inancını pekiştirdi. Alıştırmayı özenle yaptığı on aydan sonra, bilgisayardaki bilgileri geri kazanmak için yeni bir kavram bulan bir iş arkadaşı onunla birleşti. Üç yıl sonra, gelirleri altmış milyon doları bulmuştu.

Gary dedesinin evinin sığabileceği büyüklükte oturma odası olan o malikâneyi hiçbir zaman satın almadı. Rüyalarından birinde kendini o malikânenin sahibi olarak gördü. Şimdi ekonomik olarak bu rüyayı gerçekleştirme olanağına sahip olduğu halde, bunu kanıtlama arzusu hiç kalmamıştı. Gary ve eşi aslında hiçbir zaman bu denli büyük bir eve sahip olmayı umursamamışlardı; muazzam malikâne sadece genç Gary'nin zihninde varolan bir başarı simgesiydi.

## SONUÇ

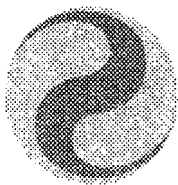
Kişinin gece gördüğü rüyalar, karışık ya da açık bir biçimde, onun gün içindeki düşüncelerini yansıtır. Yönlendirilmiş rüya alıştırmaları sayesinde rüyalarınızın niteliğini değiştirmek, uyanık olduğunuz saatlerde de yaşamınızın niteliğini değiştirecektir. Bir elektronun yörüngesini terk etmeden önce, sıçramayı gerçekleştirip daha yüksek bir yörüngede yeniden ortaya çıkabilmek için yeterince enerji toplaması gerekir.

Gerekli noktaya eriştiğinde, fiziksel varlığını bir üst dünyaya taşıyacak sıçramayı gerçekleştirecektir. Eski, konforlu bir yörüngeyi terk etmek için gerekli enerjiyi kendinde toplayan bir

insanın durumu, zihinsel olarak kaynama noktasına gelmeye ve yaşamının geçmesini istediği yeni yörüngenin varlığını hissetmeye denktir. Kuantum sıçramasını yapmadan önce elektronun kendi içinde enerji toplaması gibi, insanlar da yeni yaşam yörüngelerini talep etme haklarını öne sürmeden önce yeni bir bolluk çevresinde yaşadıklarını hissederek kendilerini olumlu hayallere kaptırmalıdır.

Yağmurcumuzun yaptığı da tam olarak buydu. Rüya halindeyken, tekrar tekrar köylülere yaşam ve canlılık getirmek için çatlamış toprağın susuzluğunu gideren yağmuru görmüştü. Başka bir şeye gerek yok, tek yapmanız gereken Yönlendirilmiş Rüya tekniğini uygulamak: İsteddiğiniz yaşamın rüyasını görmek, ardından da rüyasını gördüğünüz yaşamı yaşamak.

İKİNCİ SIR



**ZİHNİNİZİ  
RAHATLATIN**

# SİNİRLENMEK BİLGELİĞİN BAŞLANGICIDIR

**Y**ağmurcu, çaba harcamaksızın yağmur yağdırma gücünü elde etmeden önce, bir çıraktı. Tüm sıradan Yağmurcular gibi, aşırı çaba harcadığı yetersiz sonuçlar alması sinirlenmesine ve strese girmesine neden oluyordu. Yağmurcumuz, kariyerinin ilk dönemlerinde yağmur yaratmak konusunda aciz kalmış olsa da, sinirlenmenin daha büyük bilgiğe doğru yolculuğunun başlangıcı olduğunu biliyordu.

Birisi sinirlenme ve stres dolu bir yaşam sürüyorsa, ıstırabına bilgeliğin eşlik etmesinden başka çıkış yolu yoktur. Sinirlenmek yaşamlarımızı yeniden düzenlememiz için bir uyarıdır. Beden, zihin ve ruh için bir korumadır. Yağmurcunun, çektiği ıstırapların gelecekte üstün bir Yağmurcu haline gelme yeteneğine nasıl katkıda bulunacağını bilmesi gerekiyordu.

## YAŞAMI KUTSAL BİR SPOR OLARAK GÖRMEK

Yaşamın meydan okumaları karşısında sakın kalabilmek için, bir adım geri gitmeli, manzaranın bütününe şöyle bir bakmalı ve kendimize şu ciddi soruyu sormalıyız: Bazı kuşkucuların söylediği gibi, "Yaşam her şeyi emip geçiyor, sonra da ölüm geliyor" ise yaşama zahmetine katlanmanın ne gereği var? Bu sorunun yanıtlarına sahip olduğumuzda, yaşamın sınavlarını daha hafife almaya başlarız. Günlük mücadelelerimizi bir yığın keyif gibi görüp onlardan tat almaya bile başlayabiliriz.

## REKABET KEYFİ

1900'lerin başlarında, Çin'de bir köy ağası, kendisinin ana sponsoru olduğu prestijli bir kız lisesine davet edilmişti. Köy ağası okula geldiğinde, bir grup kızın sahanın bir tarafından öbür tarafına top peşinde koşturup sert bir mücadele sürdürerek, topu sepete atmaya çalıştıklarını gördü.

Ağa küplere bindi ve okul müdürüne bağırdı: "Öğrencilere her şeyin en iyisini sağlayacak örnek bir okul inşa etmeniz için size o kadar çok para verdim. Neden her kıza bir tane düşecek sayıda top almıyorsunuz? Böylece tek bir top uğruna dövüşüp durmaktan kurtulurlardı!"

Neden iki takım aptal bir topun peşinde didinip durarak, bedenleri darbeler alırken ve ruhları en ağır cezaları çekerken topu bir sepete atmaya çalışırlar? Neden insanlar tuttukları takımın fiziksel ve zihinsel dayanma güçlerinin sınırlarını zorlamasını seyretmeyi bu denli çekici bulurlar?

Rekabete dayalı tüm sporların eğlencesi, karşı tarafı alt etme mücadelesinden gelir. Yarışabilecek fiziksel beceriye veya zihinsel yeteneğe sahip olanlar oyuna katılırlar; oynamayanlar ise bilet alır ve kendilerini onların yerine koyarak oyuncuların mücadele deneyimine katılırlar.

Oyun ne denli zorlu geçerse o kadar iyi sayılır. Rekabet ne denli sert geçerse o kadar çok insan keyif alır. Skor 95'e 10 olduğu zaman seyirciler de oyuncular da hayal kırıklığına uğrarlar. Başa baş gittiği ve taraflardan biri birkaç sayı farkla kazandığı zaman, oyun çok keyifli bir hal alır.

İnsan ruhu zorlu rekabetlerin olduğu oyunları sever. Yaşamımızda karşı karşıya geldiğimiz zorluklar spor alanındaki rekabetlerimizle özdeşdir. Tek fark spordaki rekabetleri oyun olarak görmemiz, iş ve yaşam oyunlarını ise gerçek kabul etmemizdir.

İş, yaşam ve spor kuralları, hep güçlü karşı kuvvetlerin üstesinden gelmek üzerinedir. Top oyunu yaşama dair bir metafor haline gelir. Sorunlar, stresin insanlık durumunun kaçınılmaz bir parçası olduğunu unuttuğumuzda ortaya çıkar. Yaşam oyununuzu oynarken bunun tadını çıkarmaya bakın.

## PEK DE HARİKA OLMAYAN YAŞAM

Arkadaşım Pauline dünyanın en güçlü, tek sahipli iletişim imparatorluğunun mirasçılarından biriyle evlendi. Ailesi *Zengin ve Ünlülerin Yaşam Biçimleri* adlı programda yer aldı. Pauline sık sık yoksul ve hiçbir şeye sahip olmayan bir insan olma isteğini dile getirdi. Zamanının büyük bir kısmını işçi sınıfından sanatçı arkadaşlarıyla birlikte geçiriyor ve onların mücadelelerinin "keyfi"ni hissedebiliyordu. Onun, iki yakasını bir araya getirebilmek için çabalayan bir insan olma deneyimini baştan sona yaşayan kişileri gerçekten kıskandığını söyleyebilirim.

Kız arkadaşlarımdan biri zengin bir işadımıyla evlendi. Bana ne kadar talihli ve şanslı olduğunu söyleyerek övünür durur. Yaşamı son derece pürüzsüz, son derece sorunsuz. Buna karşın, gözlerine baktığımda, hiçbir ışık, hiçbir keyif, hiçbir tatmin ve mutluluk göremiyorum. Eğer yaşamı gerçekten iddia ettiği kadar iyiye, bunu ilan etmek için onca çaba harcamasına ne gerek var? Eski bir Çin atasözünün dediği gibi, "Her ailenin okumakta güçlük çektiği bir sutrası (duası) vardır." Başka insanları kıskanmanıza hiç gerek yok. Her birinin, başatmeniz gereken kendi sorunlarınızdan daha da zor görünebilecek dertleri var.

## YAŞAM KENDİ ANLAŞMASINA SADIKTIR

Karşılaştığınız yaşam mücadelelerinin amacı asla sizi perişan etmek değildir. Aslında, mücadelenin tadını çıkarmanız ve yaşamın, oyunu neşeli ve eğlenceli tutarak anlaşmanın kendisine düşen sorumluluklarını yerine getirdiğini size anımsatmak için önünüze konulurlar.

Futbol kuralları konusunda yanlış bilgilendirildiğinizi, saha boyunca topla beraber hiç acele etmeden yürümeniz gerektiğini ve karşı takımdaki tüm oyuncuların da bu sırada sizden belirli bir uzaklıkta duracaklarını sandığınızı hayal edin. Aniden, farklı yönlerden gelen oyuncular topunuzu çalmak için size saldırınca, dehşete kapılır ve çok öfkelenirdiniz.

Ama futbolun kurallarını bildiğiniz için, saldırıları umursamazsınız. Aslında, rakip güç orada olmasaydı, maç sırasında becerilerinizi gösteremeyeceğiniz için hayal kırıklığına uğrardınız. Yaşam da –zorlukları önünüze çıkartarak– size kendinizi gösterme fırsatları verir.

### KUTSAL OYUN

Doğumumuzdan bugüne dek gelen çizgi boyunca bir yerde, hepimiz yanlış bilgilendirildik. Bir şekilde, ideal yaşamın hiç mücadelesiz geçmesi gerektiği izlenimini edindik. Oysa, yaşamın bazen, düpedüz dayanılmaz göründüğünü fark ettik. Yaşam gerçekten berbatsa, neden hesabımızı kapatıp gitmiyoruz, ve evrene "Artık senin kurbanın olmak istemiyorum. Oyunu bensiz de oynayabilirsin," demiyoruz? Gizemli nedenlerle, yaşama bayılıyoruz ve tüm gücümüzle ona asılıyoruz. Neden?

Yaşamımın büyük bölümünde, insanın varoluşunun gerçek nedenini anlayamamıştım. Yemek yiyorsun, işe veya okula gidiyorsun, ardından eve dönüp uykunu alıyorsun ki ertesi gün aynı süreci tekrarlayabilesin. Er geç, yaşlanıp hastalanıyorsun, doğru



düzgün yiyemiyor veya uyuyamıyorsun, ardından da ölüyorsun. Temelde, yaşam anlamsız görünüyordu.

## NEDEN YARATILIŞ?

On yedi yıl önce, büyük bir öğretmene sordum, "Yaratılışın amacı nedir? Öyle gelişigüzel duruyor ki. İyi bir hayat kurup daha konforlu bir şekilde ölebilmek için vargücümüzle çalışıyoruz. Eğer mesele buysa, neden yaşlanıp hastalanarak daha da sefil bir hale gelene dek mücadele etmek yerine kendimizi ölüme bırakmıyoruz?"

Şöyle yanıtladı: "Bir an için, zihnini evrenin başlangıç noktasına, her şeyin başladığı yere geri götürmeme izin ver. Bak, işte Tek Güç. Bu Tek Güç her şeye sahip ve hiçbir şeyin eksikliğini hissetmiyor, sınırsız ve sonsuz, nabızı büyük bir keyifle atıyor ve büyük bir mutluluğa gömülmüş. Bazıları buna 'Tanrı' diyor."

"Bununla beraber, zorlayıcı bir neden olmaksızın –sırf zevk olsun diye– Tek Güç çoğalıp çoka dönüşüyor. Çoktan da, evren varoluyor. Büyük Çinli filozof Lao Tzu'nun da dediği gibi, "En Büyük olan Tao, Tek Güç'ü doğuruyor. Tek Güç'ten iki doğuyor. İki üçü doğuruyor. Üçten on bin şey doğuyor." Birleşmiş bir bütün, çelişkilerle dolu evren haline geliyor. Sahip olmakla olmamak, iyilikle kötülük, bilgiyle cehalet, zenginlikle yoksulluk, başarıyla başarısızlık arasında bir savaştır bu.

"Yaratılış süreci boyunca, Yaratıcı Güç her şeyi bilen kutsal doğasını unutmayı tercih ederek cehalet kisvesine bürünüyor. Maddi bir oyun olan sınırlı bir insan olmayı oynuyor. O aynı zaman da hem üstün hem de aşkındır.

"Bu Güç insan şeklini aldığı anda, oyun, yaşamın meydan okumalarını dünyevi bir biçimde yaşayarak, kendi kendine zorla kabul ettirdiği kusurlarının ve noksanlarının üstesinden geleerek, kutsal başlangıca –başlangıçtaki, birleşmiş Tek Güç'e– dönme girişimi halini alıyor.

"İnsanlar Yaratıcımızın görüntüsünde yapılmışlardır. Her yerde olma, her şeyi bilme, her şeye gücü yetme, tam, mutlak sevgi, ve katıksız, her daim yeni büyük mutluluk, artı sayısız diğer nitelikler her birimizin kalbinin derinliklerinde gizli. Yaratılış oyunu aracılığıyla, Kadiri Mutlak cehalet kisvesine bürünüyor ve ardından yeniden Tekliği keşfetmek için mücadele ediyor.

"Eğer o Kutsal Gücün maddesinden yapıldıysanız, nasıl kutsal dışında bir şey olabilirsiniz ki? Koyunların arasında büyümüş bir aslan yavrusunun kendini koyun sansa da aslında aslan olması gibi, herkes çaresiz bir insan olduğunu düşünebilir, ama içlerindeki kutsal doğa yine de kusursuz ve çok mutlu olarak kalır. Günlük yaşamlarımızın maddi ve manevi alanlarında en yüksek potansiyele ulaşma mücadelesi bile Yaratıcımız ve bireysel ruhumuz tarafından üretilmiş bir oyundan başka bir şey değildir.

"Yaratılış gücü evrensel bilinçten insan bilincine, tam kudretli sınırsız güçten sınırlı, maddi fizik yasalarına doğru bir büzülmeye neden oldu. Yaratılış oyununun amacı, Tek Güç'e keşif vermek ve O'nunla, insanlık ruhuyla bir ve aynı olmamızdı. Sert rekabet ve mücadele aracılığıyla, kendi kendimize kabul ettirdiğimiz insan sınırlarını aşmanın ve tam büyüklüğümüzü ifade etmenin zevkini öğreniyoruz."

Şimdi yaratılışın tüm kapsamıyla ilgili kavramları ele aldıktan sonra, yukarıdaki ilk soruya geri dönüyoruz: "Hangi gizemli nedenle yaşama bayılıyoruz ve tüm gücümüzle ona asılıyoruz?" Kısa yanıt şudur: Beden ve zihin insani mücadele oyununu yaşarken, ruh bu yıkıcı mücadeleyi eğlencenin bir parçası sayar.

## MÜCADELE GERÇEKTİR

On yedi yıl önce bu ifadeyi duyduğumda, benim için sözcüklerden ibaretti. Şimdi yaşamı tümüyle Kutsal Gücün oyun alanı gibi görebiliyor ve her şeyin, herkesin yetişmesi, büyümesi, keyif alması için varolduğunu anlıyorum.

Her yerde ve her zaman var olanla anlaşma yaparken, insanlık ruhu şöyle dedi: "Bir bedene sahip olmak ve insan olmak istiyorum. Ruh olarak, her yere yayılmış durumdayım, ne ıstırap çekiyorum ne de sınırim var. Zamanla, mekânla ya da maddi dünyayla sınırlanmış değilim. Ben her şeyim. İnsan olmak ve sınırlıymış gibi davranmak; elde etmek için mücadele vermek, üstesinden gelmek, dayanmak zorunda olmak çok eğlenceli olabilir. İnsan olmak öyle hoş ki."

İnsanları sporlara katılmaya sevk eden şey, doğuştan gelen oynama arzusundan ibarettir. Oyunlar yapay olabilir, ama sahadaki veya korttaki mücadele gerçektir. Eğlence peşindeyken, oyuncular bazen yaralanır hatta ölürlür. Yine de, en iyi oyuncular bunun sadece bir oyun olduğu gerçeğini asla gözden uzak tutmazlar, her şey bir yana, oynamayı onlar seçmişlerdir.

Aynı şekilde, kendinizi hoşnut etmek için insan olma oyununu oynamaya gönüllü olursunuz. Buna karşın, kendinizi oyuna kaptırdığınızda, kim ve ne olduğunuzu unutup kutsal doğayla teması yitirdiğinizde mücadele çekilmez olur. Bunun sadece bir oyun olduğunu unutarak; bu dünyada yaratılış kurbanı olduğunuza ikna olmuş bir halde dolanıp durursunuz.

Ruh, o her şeye kadir yaratıcı gücün kıvılcımıdır. İçinde, kalbinizde kurduğunuz her şeye kavuşmanızı sağlayacak güçler vardır. Bunu belli etseniz de etmeseniz de, kutsal kökeninizin kıvılcımı her zaman sizinle beraber yaşayacaktır.

## ANLAMAK YETERLİ DEĞİLDİR

Yalnızca yaratılışın gizemini anlamak yeterli değildir –yağmur yağdırmanıza, yaşamınızı sürdürmenize, ya da işinizi yürütmenize yardım etmez. Yaşamın amacı kutsal doğamıza geri dönme oyunudur. Bu doğaya ne denli yaklaşırsak, maddi gerçekliği yönlendirmek için o denli güç kazanırız; zihnimiz, işimiz ve yaşamımız konusunda ne denli rahatsa, gerçekliği yönlendirmede o denli bilge oluruz.

### SONUÇ

Sıkılmak ve sinirlenmek iyidir. Yağmurcunun sırrını keşfetme yolunda önemli bir adım attığının işaretleridir.

Tinsel olma isteğini hiç duymadığınızı düşünseniz bile, hoşunuza gitse de gitmese de, siz tinsel bir varlıksınız. Yaşamınızın en azından bir evresinde, dünyevi varoluşunuzun ötesinde bir gerçeklik aramaktan geri duramazsınız. Bu, genelde yaşamınız kontrolden çıkmaya başladığında olur. İşleriniz bütün cephelerde –iş yaşamında ya da aile yaşamında– kötü gitmektedir. Stres ve sinirlilik yaşamınızın sabit öğeleri haline gelmiştir. Katı gerçeklik tarafından umudunuzun kırıldığını hissedince, yardım etmesi için yüzünüzü Kadiri Mutlak’a dönersiniz. Ne zaman işler kötüye gitse, aniden tinsel yönünüz ağır basar.

Çoğumuz, yaşamımızın bir döneminde, bu içsel yolculuğa çıkarız. Az kişi insanlığa ve Kutsal olana katıksız sevgiyle kendini motive eder. Genelde bu yolculuğa girişmek için bizi itekleyecek yardımcı bir ele ihtiyaç duyarız. Bu yardımcı el bizim iznimiz olmadan yaşamımızda hissettiğimiz sıkıntı ve sinirlilik biçiminde sağlanır. Bu sıkıntı ve sinirlilik, bedenimizi zarar görmekten koruyan bir uyarıcı olan acıya yakın bir işlev gören olumlu sinyallerdir. Yaşamlarımızı yeniden düzenleme zamanının geldiğini gösteren işaretlerdir.

Yağmürümüz bu noktadan başlamıştı. Sinirli bir yaşamın acılarını hoş karşılayacak denli engin olmasından kaynaklanmıyordu bu. Daha çok, zihinsel karışıklığın, maddi yenilginin ve manevi boşluğun ıstırabını çektikten sonra, sinirlilik ve aşırı stresin, çaba harcamadan başarmaya –kişinin dünyada Kutsal soyun torunları olarak tam işlev görme yeteneğini kaçınılmaz olarak geliştiren güce– giden yolda atılmış ilk adımlardan ibaret olduğunu anladı.

# TESLİMİYET

## KADERİNİZİ AÇIĞA ÇIKARIR

*Biz Tanrı ile birlikte çalışırız; ve kendimizi O'nun etkisine açmakla en derin kaderimiz gerçekleşir. Evren, kişisel varlığımızdan oluşan parçalarında, her birimizin Tanrı'nın taleplerini yerine getirdiği veya onlardan yan çizdiği ölçüde, gerçekten iyileşmeye ya da kötüleşmeye başlar.*

—William James

**K**onfüçyus "Elli yaşına geldiğinde kaderini bilmelisin," der. Burada elli yaş mecazi anlamda kullanılmıştır; beş, otuz ya da altmış yaşında da olabilirsiniz. Veya seksen yaşına gelirsiniz ama kaderiniz hakkında en ufak bir ipucu bile yoktur elinizde. Konfüçyus'un gerçekten iletmeye çalıştığı kavram şudur: Yeterince uzun yaşadıysan, yeterince yanlış da yapmış ve Tanrı'nın iradesine *teslim olmaya* yetecek denli anlam biriktirmiş olmalısın. Ancak o zaman, kaderini Tanrı'nın kastettiği haliyle görebilirsin.

Mesleğini bulmadan önce, Yağmurcumuz da kendi doğru kaderini izleme çabasında sayısız kez yanlış yollara sapmıştı. Kariyer olarak bir Yağmurcu olmak dışında herhangi bir hedef belirledikçe, kutsal el onu başlangıç noktasına yönlendirmişti.

Fakat kendi kaderimizi tam olarak nasıl bilebiliriz? Elli yıl boyunca pirinç yiyerek kendi kaderimizi bilmeyi hak edeceğimiz günün gelmesini bekleyemeyiz.

## KUTSAL PROGRAMA TESLİM OLMAK

Yaşamımızda iki program hüküm sürer: Evren'ninki ve kendi programımız. Genelde bu ikisi birbiriyle çatışır. Yaşamımızın olmasını istediğimiz hali tasarlanmış kaderimizden farklı olduğu zaman, evrensel irade yolumuzu keser. Her ne kadar sonucu arzularımıza göre değiştirmek için tüm kuvvetimizle savaşılsak de, evrensel irade her zaman üstün gelir. Umutsuz bir biçimde, teslim olmaya veya vazgeçmeye zorlanırsınız.

Evren'in iradesine teslim olmak hiçbir şey yapmadan yaşamı olduğu gibi kabul etmek demek değildir. Verili becerilerinizi, yeteneğinizi ve kuvvetinizi kendiniz ve diğerleri için daha iyi bir yaşam kurmak amacıyla elinizden geldikince kullanmanız demektir. Şeylerin nasıl olması gerektiğine dair önceden saptadığınız düşüncelerinizde ısrar etmek yerine kutsal rehberliği kabul edersiniz. Şeylerin oldukları şekliyle geçerliliğini kabullenir ve gücünüzü, olasılık düşüncenizi, beğeninizi ve bilgeliğinizi uygularsınız. Öte yandan, yenilgiye teslim olmak çaresizlikten, umutsuzluktan, perişanlıktan, yaşam yükü altında ezilmekten ve sonunda, havlu atmaktan fazlasını gerektirmez.

Gerçek teslimiyet, yüzeysel olan dünyevi seviyenin ötesindeki büyük tasarımı bilmek ve böylece kutsal rehberliği kabul lenip ona kendini açmak, onun yaşamınızı şaşırtıcı derecede olumlu bir biçimde etkilemesine izin vermekle oluşur.

Kutsal İradeye teslim olmak kolay bir iş değildir. Çoğumuz yaşamımızı bizim için en iyisi olduğunu düşündüğümüz şey uğruna gözü dönmüş biçimde savaşarak geçiririz. Yine de, tüm merhametiyle, Yaratıcımız bizi itirazlarımıza rağmen sürükler.

Yetişkinler, çocukların "iyi yaşam" hakkındaki fikirlerini katıksız bir aptallık olarak görürler –okul yok, ev ödevi yok, gün boyu televizyon seyredip rock and roll dinlerken sınırsız pizza, hamburger, çikolata ve pastayla dolu bir yaşam. Ancak biz yetişkinler de Kutsal gözle bakılınca aynı durumda gözükü-

rüz. Hepimiz, "iyi yaşam" hakkında, evrensel perspektiften bakılınca aynı derecede boş gözüken kesin bir fikir sahibiyiz. İşler bizim zihnimizdeki resme uygun gelişmeyince, hayal kırıklığımız bizi mahveder.

## BAŞARISIZLIK YOKTUR SADECE KUTSAL YENİDEN YÖNLENDİRME VARDIR

Bazen, tasarlanmış kaderimizin büyük planından koparak, ait olmadığımız yerlere gitme arzusu duyarız. Ardından evrensel güç, doğru yönde giderek kişisel kaderimizi daha iyi yerine getirebilmemiz için bizi tekrar tekrar yolun ortasına geri iter. Her geri çevrilip yeniden başladığımızda, bu dünyanın cahilleri eylemlerimizi başarısızlık olarak damgalar.

Örneğin ben, 1984'te, kariyerim açısından bir dönüm noktasındaydım. Bir satış konumu için IBM'e başvurduğum. Bir saatlik bir görüşmeden sonra beni tutmamaya karar verdiler. On yıl sonra, 1994'te, IBM'in Bali'deki yıllık konferansında bin kadar üst düzey satış ortağının karşısında toplantıyı açış konuşması yaptım.

Yaşam, iç içe bir dairedir ve içinde, hatalı bir biçimde başarısızlıklar ve başarılar olarak adlandırılan bu birbiriyle ilişkili olaylar bulunur. Her başarısızlık, kaçınılmaz olan tam başarımızın büyük iskeleti içinde, ileriye doğru bir gelişmedir. Her hayal kırıklığı, her başarısızlık, sessizce size tasarlanmış kaderinize giden yolu gösterir. "Evlat, yanlış yoldan gidiyorsun. Senin kadere çıkan yol bu değil," ya da "Başka türlü davranmalısın; yaptığın iş yeteneğine uygun değil. Becerilerini geliştir." Başarısızlık yoktur, sadece Kutsal yeniden yönlendirme vardır.

İnsanlar sözde başarısızlıklardan kaçınmak için her şeyi yapacaklardır. Her başarısızlık deneyiminden sonra, kalbimizin kırılıp parçalandığını hissederiz. Bir şey kesindir: Yaratıcı senden hoşnutsa, sana özel ilgi gösterecektir. Kalbinin yarılp açıl-



dığından emin olmak isteyecektir, çünkü ancak bir kalp kırık sa ve direnç gösteren ego yarıldıysa bilgeliğin ışığı bize ulaşabilir. Yaratıcı, en yüksek görkem seviyesine yücelmiş sıradışı insanlara baltasını kaldıracak, onların kalplerini yaracak ve içine yerleşecektir.

## KADER KENDİNİ ÜÇ EVREDE AÇIĞA VURUR

İnsanlar dirençli yaratıklar olduğu için, Alınyazısı'yla bilek güreşine tutuşmak durumunda kalana dek kendi programımızdan vazgeçmeyiz. Alınyazısı'nın bileğine teslim olduğumuzda, biz kazanırız. Öte yandan, Alınyazısı ile tutuştuğumuz bilek güreşini kazanırsak, kaybeden biz oluruz – Alınyazısıyla yiğitçe savaşımlar ve çarpışmadan galip ayrılanların kaderleri sonsuza dek karanlıkta kalır. Bu insanlar genelde sıkı çalışırlar, istedikleri parayı da kazanırlar ama tatmin olamazlar. Kader çoğu kişiye kendini aşağıdaki üç evrede açığa vurur.

### BİRİNCİ EVRE

#### AÇSINIZ

Her şey yaşamdan tatmin olmadığınızı hissetmenizle başlar. Yeterince büyük bir yaşama isteği yoksa, insanı eyleme itecek bir motivasyon da yoktur. Siz eyleme geçmezseniz, hiçbir şey olmaz – ot gibi yaşar ve ölürsünüz. En basit yeme edimi bile eyleme geçme arzusunu gerektirir. Kişisel başarı arayışındaki ilk evrenizde, coşkuyla motive olduğunuzu göreceksiniz. Eylemlerinizi ben merkezci bir arzuyla harekete geçer, ve "İstiyorum, istiyorum, istiyorum," diyen tek bir sesle titreşirler.

Aç olmanız sayesinde, arzularınızın belirli nesnelerini elde edersiniz. Açlığın gücü iradenizi kullanmanız için sizi motive eder ve iyi bir başlangıç yapabilirsiniz. Bu aşamada, bilek güreşini siz kazanırsınız. Sizin puanınız 1; Alınyazısı'nınki ise 0'dır.

Bununla beraber, yeterince uzun yaşayıp arzularınızı yerine getirmekte belirli bir başarıya ulaştığınızda, genelde bu evrede tam anlamıyla mutlu olmadığınızı keşfedersiniz. Aslında hiç olmadığınız kadar berbat ve şaşkın durumda olduğunuzu da fark edebilirsiniz. Bunların başınıza gelmesinin nedeni, Alinyazısı'nın iyi ve şefkatli, sizin de son derece şanslı olmanızdır. Evrenin size özel bir ilgi gösterdiğinin ve mevcut yavan başarılarınızın ötesine geçebilmeniz için gidişatınızı yeniden düzenlediğinin bir işaretidir bu. İkinci evreye doğru sürüklenmektesinizdir.

## İKİNCİ EVRE DÖNÜM NOKTASI

İkinci evre genelde kişisel bir trajedi, sevilen kişinin yitilmesi, iş hayatındaki yenilgiler veya ekonomik başarısızlık gibi bir tür dramatik dönüm noktasıyla başlar. Aslında, en çok ne için kaygılanıyorsanız, size en çok ne acı veriyorsa, başınıza o gelir. Acı deneyiminin verdiği motivasyonla içsel araştırmalara girişmeye başlarsınız. Doğrudur –işler ne zaman ters gitse, tinsel yönümüz ağır basar.

Bu içsel araştırmalara başladığınızda, kendi karakter kusurlarınız ve küçüklüklerinizin altında ezilirsiniz. Hiç güneş ışığı almayan bir odada bulunmak, dolayısıyla da, hiç toz görmemek gibi bir şeydir bu. Ardından, kalın perdeler biraz aralanınca, içeriye gün ışığı girer. Aniden odadaki her şeyin tozla kaplı olduğunu görürsünüz, hava bile toz zerrecikleriyle doludur. Gerçekte, mesele odanın daha önce temiz olması değildir –oda hep aynı pis odadır– tozları ancak şimdi görebilmeniznin nedeni, ışığın odayı aydınlatmaya başlamasıdır. Tozu göremediğiniz sürece onu temizlemek için herhangi bir umut da besleyemezsiniz.

*Jedi'nin Dönüşü* adlı klasik filmde, genç Luke Skywalker güçlü ve kötücül düşmanı Darth Vader ile karşılaşmaktan

korkmaktadır. Öğretmeni Obi-Wan Kenobi ona, "Bir Jedi olmak için, Luke, karanlık yanla karşı karşıya gelmeli ve onun ötesine geçmelisin." demiştir. Filmin başlarında, Luke Skywalker bir oğlan çocuğudur. Filmin sonunda, kötü yanla karşı karşıya geldikten sonra, karakter kazanmaya başlamıştır. Kötü yanla (kendi içinde ya da dışında) karşı karşıya gelmek, ikinci evrenin başlangıcıdır. Dönüşüm roketini ateşleyen evre budur.

Ancak bu, aynı zamanda en tehlikeli ve tehditkâr evredir. Pek çok insan ikinci evrede takılıp kalır, ona yenik düşer ve zorlukların kendine yol göstermesine izin vermek yerine onlarla savaştığı için sonuçta başarısızlığa uğrar. Birinci evreden ikinci evreye geçmek için sizin araya girmenize gerek yoktur –Alinyazısı yüzünüzü kendi tozunuza yaklaştıır. Ama kendinizi ikinci evreden çekip almak ve üçüncü evreye geçmek sizin elinizdedir.

İkinci evre sizi yenilgiye uğratmak için gönderilmiş değildir. Daha çok, üçüncü evreye geçip kişisel niteliğinizin daha yüksek, daha damıtılmış bir derecesine ulaşabilmek için geçmeniz gereken temizleme sürecidir. Her gün karşılaştığımız, geçici talihe atfedilebilecek başarı öyküleri vardır. Bununla beraber, gerçek ve kalıcı başarıyı tatmış, dünyaya bir ilerleme ve iyilik mirası bırakmış olup da, ikinci evrenin karanlık vadisinden yürüyüp geçmekten kurtulmuş hiç kimse yoktur; alinyazısı kazanır, siz kaybedersiniz. Sizin puanınız 1; Alinyazısı'nınki de 1 olduğunda, kaderinizi gerçekleştirme yoluna girmiş olursunuz.

## ÜÇÜNCÜ EVRE

### AÇIĞA VURULAN KADER

Sizin olması gerekeni hiç kimsenin alamayacağını, ertelemeyeceğini veya size ulaşmasını engelleyemeyeceğini kavrar-sınız. Başarınızın, belirli kişilere veya koşullara bağlı olmadığını, evrenin bolluk simgesi olan boynuzundan cömert bir biçim-

de döküldüğünü bilirsiniz. Kaderin sizin hem efendiniz hem de uşağınız olduğunu bilirsiniz.

Görevinizi Kutsal iradeyle uyum içinde yerine getirdiğiniz için anlık sonuçları önemsemeyebilirsiniz. Yaptığınız her şeyin eninde sonunda kaçınılmaz olarak maddi ve manevi karşılıkların nihai bütünlüğüne varacağını bilirsiniz. Bu noktada, sizin toplam puanınız 1; Alinyazısı'nınki ise 2'dir. Kendinizi teslim eder, bu nedenle de kazanırsınız.

Kişi önceki evreye takılıp kaldığında, paradoksal veya imkânsız gözükebilecek oldukça gelişmiş bir haldir bu. Emin olun ki, kadınların ve erkeklerin kaderlerinde paylaştıkları ve her insan ruhunda harekete geçirilmeyi bekleyerek uykuda yatan bir zihin durumudur.

## GEORGE WASHINGTON'IN YOLCULUĞU

George Washington'ın yaşamı yukarıda tanımlanan üç evreyi birebir izledi. Çoğu insanın yaşamında, üç evre bu kadar net ve kesin bir biçimde ayırt edilemez; kaçınılmaz üst üste binmeler, birbirine geçmeler vardır. Washington'ın yaşamındaysa, bu üç evre hassas, kesin çizgilerle ayrılmıştı birbirinden.

Amerika'da ilkokula giden tüm çocuklar, vişne ağacını balayla yere indiren genç George Washington'ın öyküsüne vakıf olurlar. Bu öykü Washington'a öyle bir kutsallık halesi sağlamıştır ki, biz önemsiz ölümlüler, meziyetlerimizi bu olağandışı çocuğun gönlünde yetiştirmiş saf büyüklük tohumuyla karşılaştırdıkça kendimizi yetersiz hissederiz. Gerçekte, tarihçilere göre bu öykü, kilisesinin Pazar okuluna devam eden çocukları dü-rüstlüğe özendirmek için bir papazın uydurduğu bir kurmacadır. George Washington adlı gerçek adamın gerçek öyküsü çok daha farklıdır.

George Washington'ın yaşam öyküsü dolandırıcılıkla başlayıp sonunda gerçek, kendini insanlığa adanmış büyüklüğün cisimleştiği bir ikona dönüşen bir adamı anlatır. Washington'ın

yaşam öyküsünün insani tarafına temas ettikçe hayranlığımız azalmaz. Tersine, Amerika'nın Babası'nın gerçek büyüklüğünü kavramamızı sağlayacak şekilde büyür. Abraham Lincoln'ün Washington için dediği gibi, "Güneşe parlaklık ya da Washington'ın ismine şeref eklemek imkânsızdır."

## **BİRİNCİ EVRE:**

### **GEORGE AÇTI**

#### **KADERİN AKSAMALARI**

Washington on bir yaşındayken, babasını kaybetti. Yarı üvey ağabeyleri olan Lawrence ile Augustine, babalarının mirasının büyük bölümüne sahip oldu. Ayrıca, her ikisi de en iyi eğitimleri almak için İngiltere'ye gönderildi. Genç George, zenginliğin sağladığı üstünlükten yararlanamadan ve uygun bir resmi eğitim göremeden, kendi izini bırakmak üzere dünya sahnesine atıldı.

George on altısına geldiğinde, Lawrence onu Mount Vernon'da yaşamaya davet etti. O zamanlar otuz yaşında olan Lawrence, Virginia ordusunda binbaşydı ve o koloninin yönetim organı olan Virginia Yurttaşlar Meclisi'nin bir üyesiydi. Eşi bölgedeki en zengin ailelerden birine mensuptu. Genç George, ağabeyi Lawrence'ın savurgan yaşam biçimini kendi zevklerine çok yakın buldu. Washington ağabeyiyle gurur duyuyordu ve onun sahip olduğu her şeyi –centilmenlik statüsünü, bol serveti ve iyi bir araziyi– kendisinin de hak ettiğini düşünüyordu. On sekizinci yüzyıl Virginia'sının yaşamında, hiçbir şey bu imrenilecek statüye erişmekten daha değerli değildi.

Genç George son derece olgun davranıyordu. Mount Vernon'da bulunduğu ve Virginia yaşamının tadını çıkardığı günlerde, genç zihni hızla alıştığı yaşama biçimini sürdürebilmesi için gerekli olan zenginliğe giden yolu çizmek ve geleceğini tasarlamakla meşguldü.

## BAŞARI SİMGELERİNİ TOPLAMAK

George, bu genç yaşlarında tam bir "centilmen" olma fikri-  
ni saplantı haline getirmişti. En erken dönemlerinde bile, cen-  
tilmenlik "simgeleri"ni toplamaya başlamıştı.

### BİR CENTİLMEN OLMAK İÇİN, CENTİLMENCE BİR MESLEK EDİNMEK GEREKİR

Washington'ın zamanında, kadastraculuk, bir doktor veya  
papazinkine eşit, önemli ve prestijli bir konumdu. 1749'da, on  
yedi yaşındayken, George sınavını geçti ve bir kadastrocu ola-  
rak resmen görevine başladı.

### BİR CENTİLMEN TOPRAK SAHİBİ OLMALIDIR NE KADAR ÇOKSA, O KADAR İYİ

Kadastrocu olarak çalışan George, iyi ücret alıyordu. Yir-  
mi yaşına geldiğinde, bölgedeki en bereketli topraklardan 2008  
dönümlük bir araziye sahipti. Bir kadastrocu olarak, doğallıkla  
en iyi parselleri kendine ayırmıştı.

Washington'ın toprakları tümüyle dürüst çalışmayla elde  
edilmiş değildi. Fransız ve Kızılderili Savaşı'nın başlarında, Vir-  
ginia valisi, kolonicileri savaşıma teşvik etmek için, askere  
kaydolan tüm erkeklere toprak vaat etti. Bu vaat memurları  
kapsamıyordu, çünkü vali onların birer centilmen olarak arist-  
okratik şeref duygusuyla hizmet etmelerini bekliyordu.

Sekiz yıl süren Fransız ve Kızılderili Savaşı'nın sonunda,  
eski valinin vaadindeki ayrıntılardan habersiz olan yeni bir vali  
gelmişti. George ve iş arkadaşları beraberce bir komplo hazır-  
ladılar ve askere kaydolanlara toprak veren eski ilanı memurla-  
ra toprak verilmesini sağlayacak şekilde değiştirdiler.

Bu küçük dolandırıcılık sayesinde, emrindekilere pahalıya

malolacak şekilde, Washington en bereketli yerlerden fazladan yirmi bin dönümlük toprak sahibi oldu.

## BİR CENTİLMEN

### BİR CENTİLMEN EŞİNE SAHİP OLMALIDIR

Yirmi yedi yaşına geldiğinde, George gerçekten bir centilmen eşi olmayı hak eden bir kadınla; Virginia'daki en zengin dul olan yirmi sekiz yaşındaki Martha Curtis'le evlendi. Para ve konum sahibi olduğu için, George'un her zaman peşinde koştuğu tüm prestij olanaklarına da sahipti. Bu evlilik sayesinde, George gerçek bir centilmen statüsünü elde etti.

## BİR CENTİLMENİN

### CENTİLMENCE İLİŞKİLERİ OLMALIDIR

Bir centilmen eşiyle donandıktan sonra, Washington Mount Vernon'daki komşularını eğlendirmeye başladı. Kendisini yükseltmesine, amaçlarını gerçekleştirmesini hızlandırmaya yardım edebilecek insanları davet ettiği cömert partiler verdi. Sürekli zengin, ünlü ve güçlü kişilerle dirsek temasında olmanın peşindeydi.

## BİR CENTİLMEN SİYASAL VE

### TOPLUMSAL BİR KONUMA SAHİP OLMALIDIR

Ağabeyi Lawrence'ın adımlarını takip eden George, Virginia Yurttaşlar Meclisi'ne adaylığını koydu. İlk seferinde kaybetti, çünkü seçim günü, âdet olduğu üzere seçmenlere likör ikram etmemişti. Adaylığını ikinci kez koyduğunda, barı yeterince içkiyle doldurup tüm seçmenlere açık tuttu. Bir tılsım gibi işe yaradı bu; Virginia kolonisinin yönetim meclisine seçilmişti.

Washington Virginia ordusunda binbaşı rütbesinde hizmet verdi ve sonunda komutanlığa terfi etti. Fakat Virginia ordusunda komutanlık rütbesi İngiliz ordusunda bir subaylıkla –yani gerçek bir centilmenlik işaretiyle– karşılaştırıldığında bir hiçti. Tüm yaşamı boyunca, George, İngiliz ordusunda bir komutan olma için can atmıştı.

Washington'ın askeri eğitimi iki savaş sanatı kitabı okumaktan ve boş zamanlarında eskrim dersleri almaktan ibaretti. Ama bu temel askeri eğitim noksanlığı İngiliz subaylarının seçkin kirmızı ceketini giyme arzusunu asla durdurmadı.

Tekrarlanan başvurular ve sürekli geri çevrilişlerden sonra, bir kolonici olduğu için ayrımcılığa uğradığına ikna olan Washington, bir İngiliz subayı olma fikrinden vazgeçti. Bir İngiliz subayı olma konusundaki bu takıntılı arzusu kaderinin şekillenmesinde önemli bir rol oynadı.

### WASHINGTON'IN KARAKTER KUSURLARI

Hayatının ilk evresinde, Washington çok sayıdaki kişilik kusurundan tümüyle habersizdi.

### KENDİNİ BEĞENMİŞLİĞİ

Washington 1754'de, Fransız-Kızılderili Savaşı sırasında ilk askeri görevine atandığında bunun iktidardakiler tarafından tanınmak için beklediği büyük şans olduğunu düşündü. Washington, Ohio Çatalı'ndaki büyük çayırlara Zorunluluk Kalesi'ni kurdu. İlk sağanak yağmurlarda, sel baskını George ve adamlarını dizlerine kadar çamura ve suya gömünce, kaleyi bırakıp teslim olmak zorunda kaldılar.

Fransızca yazılmış olan teslimiyet belgesini Washington imzaladı. Fransızca'ya pek aşina olmadığından, daha önceki bir çarpışmada, bir Fransız diplomatını kendisine teslim olduktan



sonra ve onun tutuklusu olarak bulunduğu sırada öldürdüğüne dair bir suç itirafını imzaladığını anlamadı.

Belgede söz edilen olay, İngilizlerin tarafında savaşır Washington'a yardım ederken, aniden Fransız tutukluların arasına dalarak baltasını Fransız diplomatın başına geçiren bir Kızılde-rili şefiyle ilgiliydi.

Suçlamaları yanıtlamak ve doğru açıklamayı getirmek için, Washington'ın Fransızcasının iyi olmadığını itiraf etmesi gere-kiyordu. Ancak o günlerde gerçek bir İngiliz centilmeninin akı-cı bir şekilde Fransızca okuyup yazabilmesi şart olduğundan, bunu itiraf edemezdi.

### BAŞKALARINI SUÇLAMA ALIŞKANLIĞI

Açıkçası, Washington'ın büyük bir komutan olarak tanın-mak için yakaladığı ilk fırsat ters tepmişti. Savunmasında, çevir-men olarak tuttuğu görevliyi kötü çevirisi için suçladı. Elbette, Washington Fransızca okuyamadığı için, kendi Fransızca çevir-meninin seçilmesinde hiçbir katkısı olmamıştı. Ardından da onu Çatal'da savaşmaya yollamış olan amirini suçladı.

Yaşamı boyunca, koşullar kendisinin öngördüğü gibi geliş-mediğinde, Washington suçlayacak birilerini buluyordu. Başa-rısızlık ve zorluklarla karşılaştığında, kendini hep kurban edil-miş ve ihanete uğramış gibi hissediyordu.

### TANINMA ARZUSU

Washington yirmi yaşındayken, Vali Dinwiddie ile görüş-mek için Williamsburg'a gitti. Orada, binbaşı rütbesiyle Virgi-nia ordusuna atanma talebinde bulundu. Hiç askeri eğitim gör-memiş biri olarak imkânsız bir şey istiyordu ve başvurusu geri çevrildi. Sonunda, kendisine güney Virginia'nın barış halinde ve stratejik açıdan önemsiz bir bölümünü savunma görevi veril-diğinde, George binbaşı rütbesine kavuştu.

Bu durumda bile, unvanını bileğinin hakkıyla kazanmamış-

tı. Evliliği dolayısıyla uzaktan akraba olduğu etkili konuma sahip Lord Thomas Fairfax ile ilişkisi sayesinde görevi alabilmişti. Ayrıca Vali Dinwiddie, George'un ağabeyi Lawrence ile iş ortağıydı. Bu nedenle, alayda hiç kimse George'u ciddiye almıyordu. Astı durumundaki subaylar bile emirlerine uymak istemiyorlardı.

1775'de, Washington Philadelphia'daki Ulusal Kongre'de Virginia'yı temsil etti. Tartışmaların odağı temsilsiz vergilendirme ve İngiliz işgaliydi.

Washington toplantıya gelirken kendi gündemini yanında getirmeyi de ihmal etmemişti. Salonda, seçkin apoletleri ve diğer aksesuarlarıyla kendisinin tasarlayıp diktirdiği general üniformasıyla dolaşan tek kişi oydu.

Diğerlerinin sizi hayatta oynamak istediğiniz role uygun bulmaları için önce role uygun giyinmeniz, role uygun davranmanız ve rolün kendisi haline gelmeniz gerekir derler. Şimdi Washington en derin arzusunu gerçekleştirme fırsatının önüne geldiğini görüyordu. Kongre üyeleri kendisini bu üniforma içinde görürlerse, onu Ulusal Kongre Ordusu'nu komutanlığı için en nitelikli kişi sayacaklarını düşünüyordu.

Aynen Washington'ın tahmin ettiği gibi, delegeler onun tam da ihtiyaç duydukları insan olduğunu fark ettiler. Yeterince gençti (kırk üç yaşında); savaş deneyimi vardı (daha çok yenilgilerden oluşsa da); Kongre'nin Güney kolonilerini bu özgürlük savaşına katılmaları için ikna etme gereğini hissettiği bir dönemde, Virginia'lı bir asker olarak siyasal uzlaşma açısından doğru tarafta yer alıyordu; üstelik kendi üniforması da vardı.

Tarihçiler Washington'dan büyük bir aktör olarak söz ederler. Ben onu istisnai bir satıcı olarak nitelendiriyorum. İnandırıcılık ve vizyon satıyordu. Skor tabelasında Washington'ın puanı 1, Alinyazısı'nınki ise 0'dı.

## İKİNCİ EVRE ÇARESİZLİK

### KORKMA ZAMANI

George, kısa süre sonra, ona acele Milli Ordu'yu kurma emrini veren komisyon evraklarını taşıyarak Boston yoluna koyulmuştu. Tüm yaşamı boyunca, Washington, Kongre'nin ona ihsan ettiği itibar için can atmıştı. Şimdi gerçeklik on ikiden vurmuştu işte. Acımasız bir dürüstlikle kendisine baktığında, sadece bir tütün çiftçisi görüyordu; tek bildiği kaliteli tütün yetiştirmekti. İyi eğitilmiş, profesyonel savaşçılarla karşı karşıya gelmeden önce, kendi kendisine savaş sanatı hakkında çok az şey bildiğini itiraf etmesi gerekiyordu.

Boston'a varınca, en berbat korkuları tazelendi. Amerika'yı kurtarmaya hazır büyük devrim askerlerini bulmayı beklerken, savaş meydanında adam öldürmek için değil, sadece ürün toplamak ve sığırlara bakmak için yetiştirilmiş bir grup hırpani, paçavralar içinde acemi çiftçi bulmuştu. Büyük bir çaresizlik içindeydi. Bu koyun sürüsünü dünyanın en büyük fetih ordusunu oluşturan eğitilmiş, profesyonel İngiliz askerleri karşısında kesilip biçilmekten nasıl koruyabilirdi?

### YETERSİZLİĞİNİN AYNASI

İngilizler Washington'ın ordusuyla çarpışmak için denizden New York'a geçtiler. New York'taki çarpışmalar Washington'a korkularının gayet iyi doğrulandığını gösterdi. (Okuduğu iki kitaptan ibaret olan) askeri eğitiminin alabildiğine yetersiz olduğu anlaşıldı. Eğitimsiz ordusu İngiliz taburları için kolay bir avdı. Gerçek savaşın neye benzediğini görür görmez —kan, yaralar, ölenlerin çığlıkları— pek çok askeri firar etti.

Washington bir çöküntü durumuna sürüklendi. Kendini büyük bir general olarak değil, sahte bir general olarak görüyordu. Savaş alanındaki bu yenilgi önemli birisi olma girişiminde kendi içinde hissettiği yenilginin bir yansımasıydı. Artık suçlayabileceği olası şüpheliler de yoktu. Daha önce, her zaman suçlanmaya elverişli bir günah keçisi bulmuştu; burada, bu en büyük yenilgisinde ise, tamamen tek başınaydı.

## GENERALLERLE SAVAŞ

Sayırsız sorunlarına ek olarak, iki cephede savaşmak zorundaydı: Biri İngilizlere karşı, diğeri ise kendi generallerine karşı. Generallerinin çoğu eğitimliydi ve İngiliz ordusunda defalarca görev yapmış olduklarından –kendileri gibi askeri taktiklere vâkıf seçkin bir grup olmak bir yana, bir inek sürüsünü yönetmekte bile yetersiz olan– bu taşralı türedinin başkasının işlerine burnunu sokan bir aptal olduğunu düşünüyorlardı. Gizlice Kongre'ye yerine başkasının atanmasını isteyen kin dolu mektuplar göndererek görevden alınmasını sağlamaya çalışırken, bir yandan da emirlerine açıkça karşı gelerek her fırsatta onunla çatışıyorlardı.

1776'nın sonlarında, durum öylesine umutsuz ve çaresiz bir hal almıştı ki Washington saklanmak için batıya kaçma olasılığını gözönüne almaya başlamıştı. Kuzenine yazdığı bir mektupta, "İtibarlı bir şekilde hizmet verme imkânı göremiyorum," diye yazıyordu, "doğduğumdan beri hiç bu denli mutsuz olmamıştım." Küçük kardeşi Jack'e yazdığı bir mektupta daha dürüst ve açıksözlüydü, "Sanırım oyun bitmek üzere." Şimdi skor tabelasında Washington'ın puanı 1; Alınyazısı'nınki de 1'di.

# ÜÇÜNCÜ EVRE

## KADERİNE TESLİM OLMAK

### İÇİNDEKİ ŞEYTANLARI BOZGUNA UĞRATMAK

Washington için yenilmekten ya da ölümden daha korkunç gelen düşünce; bir hiç, üçkâğıtçının teki olduğu gerçeğini kabul etmek zorunda kalmaktı. Bütün hayatı boyunca kendisine ve diğerlerine önemli ve saygıdeğer bir adam olduğunu kanıtlamak için mücadele etmişti. Şimdi kendini yansıtan bir aynanın karşısındaydı; yenilginin acısı kendisine sert bir gözle uzun uzun bakmaya zorluyordu onu.

Saygı görmeyi bekleyen bir insanın önce kendisine saygı göstermesi gerektiğini fark etmişti. Saygıdeğer olabilmek amacıyla topladığı ıvrır zıvır ve sembollerin ötesinde, gerçekten esaslı birisi olmalıydı. Washington İngilizleri yenmek istiyorsa önce kendi zihnindeki şeytanları yenmek durumundaydı. Dünyaya karşı zafer kazanmadan önce, kendi içinde zafere imza atmalıydı.

### İÇE DÖNÜŞ

Aralık 1776'da, Washington ciddi belaya batmış bir haldeydi. Askerlerinin askerlik süreleri dolmak üzereydi ve eve dönmelerine az kalmıştı. O güne dek, yenilgiden başka bir şey görmemişti. Çaresizlik içinde, insan George Washington, ruh George Washington'la görüşmek için kendi içine döndü.

İnşa etmek için bir ömür harcadığı itibarının kaybolup gitmesinden korkan Washington, ruhunun derinliklerindeki ıstıraba batıp kaldı. Bu boyun eğme halindeyken zihni yarışı bıraktı ve sakinleşti. Gevşeyince de, onur ve itibarın gerçek anlamını sezdi.

Topladığı tüm simgelerle, büyük evle, toprakla, toplumsal ve siyasal statüyle bir ilgisi yoktu bunların. Kişinin Alınyazısı'nın emirlerine uymayı –Yaratıcı'sının ona yaşamı için biçtiği rolü ve görevi yerine getirmeyi– isteyip istememesiyle ilgili şeylerdi bunlar.

## GEORGE, İÇ BÜTÜNLÜK AKSİYOMUNU KEŞFEDİYOR

Kendi ruhuyla temasa geçen Washington, Alınyazısı ile de temasa geçmiş oldu. Saygıdeğer bir adam olmak için verdiği kör ve şiddetli mücadelenin, içinde bütünlük hissinin bulunmamasından kaynaklandığını gördü.

George yanlış nedenler için dövüşerek savaşı kazanamaya-çağını biliyordu. Onca önemli bulduğu şeyler –itibar, statü, bir kraliyet vazifesi– artık Fransızca okuyamıyor olmak kadar önemsizdi. Buradan, ufuktaki geleceği görebiliyordu, ona emanet edilen rol öylesine önemliydi ki, ölüm bile ödenecek yetersiz bir bedel sayılırdı.

Kendini beğenmişliğin yükünden kurtulduktan sonra, zihni keskin bir biçimde odaklanmaya başladı. Bedeninin ve beyninin her bir hücresi, bu en asil davada kazanılacak zafer için ruhundan kopan çığlığa ayak uyduruyordu. Şimdi etkili bir biçimde savaşıyordu çünkü savaşmak onun kutsal göreviydi. Amerika adı verilen kıtanın kıyılarında doğmaya çalışan asil, yeni cumhuriyet için bu savaşı kazanmak onun kaderiydi.

Washington'ın içsel durumundaki dönüşümle beraber, Amerikan Devriminin alınyazısı da değişti. 1776'daki o dondurucu yılbaşı arifesinde, Washington tek başına Amerikan tarihinin yönünü değiştirdi.

## DÖNÜM NOKTASI

İki bin dört yüz adamla sinsice bir saldırı yapmak için kar fırtınasının ortasında Deleware Nehri'ni geçti. Çarpışmadaki sloganları "ya Zafer ya Ölüm"dü. O ve adamları savaşı lehlerine

çevirmek ya da bu yolda ölüp gitmek konusunda amansız bir kararlılık içindeydiler.

O yılbaşı arifesi, yenilginin zafere dönüşümünün başlangıcı oldu. Washington zafer kazanmak için gerekli aldatıcı taktikleri kullanmak üzere geleneksel savaş kurallarını bırakarak aristokratik onurunu bir kenara attı. Adamlarıyla birlikte sabahın üçünde düşman kampına vardı. Bir şenlik gecesinde ölçsüzce içtikten sonra sızıp kalmış olan paralı askerlerden oluşan düşman, hazırlıksız yakalanmıştı. Tam bir bozgun oldu.

## GERÇEK BİR LİDERİN DOĞUŞU

Nisan 1781’de, İngilizler Virginia’ya saldırıyorlardı ve topları Washington’ın Mount Vernon’daki malikânesine çevrilmiş durumdaydı. O zamanlar Virginia valisi olan Thomas Jefferson, Washington’a eve dönmesini, evini ve toprağını savunmasını söyledi. Hudson Nehri’ndeki kampında oturmakta olan Washington bu teklifi reddetti. Küçük zaferlerden etkilenmiyordu artık. Askeri operasyonunun en önemli noktasının, bulunduğu yerde, kuzeyde olduğunu biliyordu. Amacı savaşı kazanmaktı, muharebeyi değil.

Washington Mount Vernon’daki mülklerine duyduğu tüm ilgiyi yitirmişti. Virginia’daki sevgili arazisiyle özdeşleşmeyi bırakmıştı; o artık Virginia’lı değildi. Washington artık bir kader adamıydı, doğumu için özgeci biçimde savaştığı geleceğin ülkesinin, Amerikan cumhuriyetinin bir yurttaşıydı.

Washington’ın devrimci ordusuyla İngiliz İmparatorluğu arasındaki savaş, her iki tarafın dayanma sınırlarının sınandığı bir savaştı. Washington, kazanmak için, İngiltere’nin savaşma arzusunu kırması gerektiğini biliyordu. Bu üstün düşmanı savaş meydanında yenemeyeceğinin farkındaydı; onları dayanabileceklerinden daha uzun süren ve daha zor sıkıntılara sokmalıydı.

Washington ve onun devrimci Amerikan ordusu, Amerikan Devrimi’nin son önemli muharebesine –üç haftalık York-

town kuşatması— dek aynı ruhu korudular ve orada, kolonicilerin üstün arzularını, iradelerini ve amaçlarını baş eğerek selamlayan İngiliz ordusu teslim oldu.

## KADERİ BENİMSEMEK

15 Mart 1783'te, kendi kışlasındaydı, küplere binmiş bir biçimde iç savaşı durduracak kadar güçlü bir konuşma hazırlıyordu. Generalleri zaferi ve iktidarı savaş boyunca onlara yalan söylemekten başka bir şey yapmamış olan Ulusal Kongre'ye devretmek istemiyorlardı.

Şimdi generaller, dolu silahlarla Kongre'yi basmak ve ödenmemiş maaşlarını talep etmek istiyorlardı. Amaçları, bir tür diktatörlük hükümeti kurup Washington'ı kral ilan etmektir. Bütün hayatı boyunca centilmen statüsü edinmek ve bir İngiliz subayı olabilmek için uğraşmış olan George Washington, şimdi, III. George'a denk bir kral olma fırsatını elde etmişti. Fakat çünkü Washington artık bu yeni Washington'ın içinde yaşamıyordu.

Adamlarının önünde ayakta durmakta olan Washington, özenle hazırlanmış konuşmasını ve biraz önce Kongre'den aldığı, ödenmemiş maaşlarını ödemeyi bir kez daha vaat eden mektubu okudu. Devam ederken, adamlarının gözlerine baktı ve ikinin olmadıklarını gördü. Dondurucu kış, açlık ve kanlı muharebelerde adamlarının onu izlemesini sağlayan inanç, ruh ve etkili konuşma yeteneği, zaferin parıltısında işe yaramamıştı.

Hava ağır ve boğucuydu. Askerlerden oluşan kalabalık yüklenip daha da yakına geldi, bütün gözler üzerindeydi. Washington durdu. Ve o anda olağandışı bir şey yaptı. Yavaşça, paltosunun cebinden bir gözlük çıkardı. Adamları onu hiç gözlük takarken görmemişlerdi; bu zayıflık işaretini yenilmez liderlerinde görünce çok şaşırıyorlardı.

Washington başını kaldırdı ve, "Baylar, gözlüğü mazur görün," dedi, "Sizinle çalışırken yalnızca saçlarım ağarmadı; şimdi



giderek körleştigimi de fark ediyorum." Bu birkaç söz, onların kalbine işledi ve bu taş sertliğinde, savaşılmaya alışık adamların gözleri yaşlarla doldu. Gözlük, zafer için her şeyi –gençliğini, yaşamını, servetini– nasıl bıraktığını simgeliyordu; düşüncesizce bir eylemle soylu amaçlarına ihanet ederlerse, sahip olduğu her şeyi feda etmiş olan ona da ihanet etmiş olacaklardı.

Bu noktada, devrim için yaptığı kişisel fedakârlığa ve göz sağlığına gönderme yaparak, adamlarına cumhuriyet ideali uğruna çoktan ödemiş oldukları bedeli anımsatıyordu. Cumhuriyet onlara ödeme yapmayan Kongre'den de büyüktü. Yaptığı jest, adamlarına ayrıca yeni uluslarını kurmaya hep beraber nasıl katkıda bulunduklarını ve kaderlerini yüzüstü bırakmanın zamanı olmadığını da anımsatıyordu.

Tarihçiler bu sahneyi olağanüstü bir politik performans olarak görürler. Bense bunu performansın ötesine geçmek olarak görüyorum. Bu, insan George Washington'ın, Ulusun Babası olmak için kaderiyle birleştiği andı. Çoğu kişi Washington'ın kusursuz bir karaktere sahip olduğunu düşünür. Gördüğümüz gibi, o da herkes kadar insani kusura sahipti ve herkes kadar duygusal yük taşıyordu. Yine de, kendisine ve karakter kusurlarına rağmen, hayatın getirdiği belalardan ve felaketlerden ders alarak, sonunda destansı bir kader adamı haline geldi. Kendi iradesinin ötesine geçerek Tanrı'nın iradesine teslim oldu. Şimdi skor tabelasında Washington'ın puanı 1, Alınyazısı'nınki 2'ydi –gerçek bir zaferdi bu.

## TESLİMİYETİN BAŞLANGICI

Teslimiyet, kaderinizin farkına varmak ve ikinci evreden üçüncü evreye geçmek için gereken ana ögedir. Dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Gerçek teslimiyet her zaman büyük bir bedel gerektirir. Evrenin niyeti asla sizi incitmek değildir, ama sizi yüce yola yeniden yönlendirirken, genelde temasının yakıcılığını hissedersiniz. Kutsal Hindu metinlerinde, insan bilincinin

okyanusunu karıştıran Aziz Shiva'nın öyküsü anlatılır. Bu zihinsel denizin dibinde yıllardır birikmekte olan şeytani eğilimlerin zehirli çökeltisi yüzeye çıktığında, daha önce kristal beraklığında olan su fena halde bulanır. İnsanlığı budalalıktan kurtarmak için bir hamle yapan Shiva, bulanık, öldürücü, çökelti dolu sıvıyı içer, ve zehir oraya yerleşince boğazı morarır.

Bu öyküde Shiva, zihinsel denizimizde sular altında kalmış pislikleri karıştıran insan ruhumuzu temsil ediyor. Eğer bilincaltımızdaki kusurlarla uğraşmazsak, sonumuz cahilce yaşanan bir mutluluk hali olur. İçimizde hep sahte bir iyilik görürüz. Bu kendi kendini doğrulama durumunda, biz –ve bize katılanlar ve bizim gibi inananlar – "doğru"yuzdur; geride kalanların tümü ise "hatalı"dır.

İkinci evre, yani dönüm noktası geldiğinde, kendimize nesnel, eleştirel bir gözle bakmaya ve orada gerçekten ne olduğunu görmeye zorlarız. Ardından zihnimizdeki bataklık tortularını altüst ederiz, ve Lord Shiva insan bilincinin okyanusunu karıştırdığında olduğu gibi, pisliklerimiz yüzeye çıkmaya başlar. Bu, içsel dönüşümün, teslim olma muharebesinin başlangıcıdır.

## KUTSAL TESLİMİYETE GİDEN ÜÇ ADIM

*Kısaca ve açık bir şekilde söylemek gerekirse, hiç kuşku yok ki, Tanrı tüm vefakârlığıyla her insana onun için en iyi olanı verir.*

–Meister Eckhart

Herkesin yaşamında bir miktar beklenmedik trajedi bulunur ve insan kendini Tanrı'nın iradesine teslim ettiğinde, sihirli bir şekilde, her şeyin mükemmel olduğunu görürüz. Sevilen kişinin kaybı veya ekonomik yıkım bile zafer getirebilir. Yaşamdaki dramların yoğunluğu değişebilir, ama bizi ikinci evreden üçüncü evreye götüren üç adım, kutsal teslimiyetin yüceliği her zaman aynıdır.

## **BİRİNCİ ADIM**

### **ÇARESİZLİK**

Her şey kontrolden çıkmış gibi gözükür. Hiçbir şey "olması gerektiği" gibi gitmez. Kontrol etmek ve düzeltmek için elinizden geleni yaparsınız. Tüm zekânızı, kararlılığınızı ve kuvvetinizi kullansanız da akışı tersine çeviremezsiniz.

## **İKİNCİ ADIM**

### **TARAFSIZLIK**

Çaresizlikten vazgeçmeye karar verirsiniz. Bu aşamada bazıları kolayca geri çekilip çökerek, asla içinden çıkamayacakları bir yenilgi durumuna girerler. Umutsuzluk dolayısıyla vazgeçenler mücadeleyi bırakır, hâlâ yaşamın nasıl olması gerektiğine dair eski görüşlerini korur ve böyle olmaması gerekirdi diyerek şikâyet ederler. Diğerleri tarafsızlığın bilgeliğine erişirken onlar mezara kadar buraya saplanıp kalırlar. Tarafsız olabilen insanlar yaşamın aksaklıkları altında ezilmezler: onlar vazgeçmezler. Umutsuz durumun içindeki gizli hazineyi keşfeder ve ardından dalgaların gücüyle yüzerek, enerjilerini akıntıyı izleyecek şekilde yeniden yönlendirirler.

Tarafsız olduğunuz zaman bir tanık durumuna geçersiniz. Siz yönünüzü ayarlarken, eski yollarınızı terk ederken, çevrenizdeki güçlerin ritmini yeniden öğrenirken ve olumlu etkinliklere katılırken, bir diğer yanınız da düşmanlık ya da sahteliğe yer vermeden insanlık dramının yükselişine ve düşüşüne tanıklık eder.

Bu "pek umursamıyorum," halini ilk yaşadığımda, dehşete düşmüştüm. Kendi kendime, "Bir yanım gerçekten aldırış etmiyormuş gibi görünürken nasıl ilerleyebilirim? Kazanmak veya

kaybetmek pek umurumda değilse, kendimi coşkuyla çalışmaya nasıl motive edebilirim?" diye sordum.

Ardından, ne zaman sonucu veya süreci pek "umursamasam", performansımın açıkça ve rahatça yeni bir üstünlük düzeyine yükseldiğini fark ettim. Gerçek üstünlük mücadele ve umutsuzluktan değil; daha çok kutsal teslimiyetten doğan sakinlikten gelir.

## ÜÇÜNCÜ ADIM KUTSAL TESLİMİYET

Kadiri Mutlak'ın gücüne teslim olup "O'nun iradesine boyun eğ" in gerçek anlamını benimsediğinizde, görevinizi herhangi bir sıkıntıya veya arzuya kapılmadan yerine getirirken, eylemleriniz size ve diğerlerine daha fazla yarar getirir. Tanrı'nın iradesinin yeryüzündeki aracı olursunuz.

## DUYGUSAL KARGAŞANIN ÜSTESİNDEN GELMENİN YOLU

Siz teslimiyet için çarpışırken, aşağıdaki beş nokta duygusal bugi buginizde gitmenin acısını hafifletmeye yardım edebilir.

### 1

#### BASTIRMAKTAN KAÇININ

Başarısızlık ve başarının ikiz yükünü sırtınızdan atın. Bu, başardıktan sonraki sevinç duygusunu yaşamayacaksınız veya yenilgiden sonra üzüntü duymayacaksınız demek değildir; her ikisini de nesnel bir biçimde gözleyeceğiniz anlamına gelir.

Geçtiğimiz günlerde bir arkadaşım bana Japonların duygu-

larını bastırma eğilimlerinden söz eden bir metin getirdi. Bu davranışın kökenleri Budist gelenekte de bulunabilir. Ruhsal arayışlarda, arayış içindeki kişi duygusunu başarının sevincinden ve kaybetmenin üzüntüsünden tamamen ayırabilmelidir. Eski zamanların en yüksek toplumsal sınıfı olan ve günümüz Japon halkına örnek oluşturan Samuray savaşçısı için, sevinç veya üzüntü duygularını dışavurmak bayağılık sayılırdı. Bir samurayın sevinci ve üzüntüyü eşit görmesi ve her ikisinden de eşit derecede uzak durması beklenirdi.

Bununla beraber, pek çok yüce fikir kitlelerle kurulan bağlantı nedeniyle zarar gördükçe, yanlış anlamalar ortaya çıkmış ve iyi niyetli gelenekler çarpıtılmıştır. Duygularında içsel bir tarafsızlık yakalamak yerine, pek çok Japon sağlığına zarar verme pahasına duygularına dışsal bir baskı uygulamaktadır.

## 2

### KARANLIK VADİ BOYUNCA YÜRÜYÜN

Yükselen ve alçalan duygulara karşı yüce kayıtsızlığa ulaşmanın yolu genelde, acı ve üzüntümüzün bozulmamış özünü inceleyebilmek için insan duygularının karanlık vadisi boyunca yürümeye razı olmaktır. Biz üzüntü ve hazlarımızı sahneye koyarken, bir diğer tarafımız da gösteriyi izlemekle yetinir. Biz oyuncu olduğumuz kadar seyirciyizdir de. Uygulamayla, iki rolü aynı anda oynamak doğal bir hal alır.

Olaylara verdiğimiz tepkileri izleyerek ve onlara tanık olarak, kendimiz hakkında bir anlayış ediniriz. Zamanla, yükselen ve alçalan hallerimize, sevinçlerimize ve üzüntülerimize, kazançlarımıza ve kayıplarımıza gitgide daha az önem veririz.

## BIRAKIN PARMAKLARINIZ KONUŞSUN

Neler hissettiğinizi yazmaya çalışın. Eğer duygularınızı yazıya geçirme deneyimine sahipseniz, sonuçta yazdıklarınızın çoğu kez yazmaya niyetlendiklerinizden çok farklı olduğunu bilirsiniz. Parmaklarınızın kendilerine özgü bir zihne sahip olduklarını keşfedersiniz. Zihniniz parmaklarınızı kafanızda olduğunu hiç bilmediğiniz şeyleri yazmaya yönlendirene dek, neler hissettiğinizi bildiğinizi sanabilirsiniz.

Eğer bugüne dek hissettiklerinizi yazıya dökmediyseniz, bir kere deneyin. Yazmaya çalışmayın; sadece yazın. Tam bir cümle yazmanız bile gerekmez. Kalbinizden gelen duygularınızı parmaklarınıza, oradan da kâğıda aktarın. Bir psikanaliste on bin dolar öderseniz, size duygularınızı içeren bir günlük tutmanızı söyleyecektir. Ne de olsa, psikiyatrist sizi iyileştiremeyeceğini bilir –kendi duygularınızı keşfetmek ve ardından kendinizi iyileştirmek yine size bağlıdır.

## HİÇBİR ŞEYİN

### RASTLANTI ESERİ OLMADIĞINI KABUL EDİN

Kesin olan tek bir şey var: Yaşam sürekli değişiyor. Değişiklik aracılığıyla, doğa gelişiyor ve insan bilgeliği ilerliyor. Bu dünyadaki hiçbir şey rastlantı eseri değildir. Anlamsız gibi görünen her olayda keşfedilmeyi bekleyen derin bir gizem saklıdır. Tek bir yaprak bile Tanrı'nın izni olmadan dökülmeye kalkışamaz. Beklenmedik olaylar aracılığıyla, evren size bir şeyler öğretmeye çalışır. Dersinizi öğrenmeye bakın.

## KIRIK KALBİNİZİ KUTLAYIN

Kalbiniz her kırıldığında bunu kutlayın ve tadını çıkarın. Işık, ancak kalbiniz kırık olduğunda içeri sızabilir. Acıyı bizzat çekmeden başkalarının nasıl acı çektiklerini bilemezsiniz. Bir başkasının duygularını anlayabilmeyi böyle öğrenirsiniz. Bunlar, birisinin ruhun penceresi olan gözünüze bakıp karakter, bilgelik, merhamet ve incelik gördüğü anlardır. Kırık bir kalp deneyiminden sonra dünyaya karşı daha güzel ve daha çekici hale gelirsiniz.

## SONUÇ

Hayat bir okuldur. Her evredeki derslerinizi tamamlamadan bir sonraki evreye geçemezsiniz. Aynı eski bıktırıcı derslerle uğraştıkça insan hayatı tekrarlardan ibaret olur. Bazıları bu hayatta asla üçüncü evreye varamazlar; yalnızca birinci ve ikinci evreler arasında oyalanıp dururlar.

Bununla beraber, gelişmek isteyenler için, Kutsal eller araya girip sizi size rağmen ileriye fırlatmaya hazır ve heveslidir. Alinyazısı'nın sizi özenle ve yüreklilikle yerleştirdiği koşullara saldırın. Karşınıza çıkan zorluklar başa çıkılmaz gibi görünse de, yaşam sizin kazanmanız için tasarlanmıştır. Tıpkı Washington gibi, en yavan arzularımız en yüksek ideallere ve kadere şiddetli dönüşümleri ateşleyebilir. Görünen her çıkmazın ve yanlış adımın eninde sonunda gerekli olduğu kanıtlanacaktır.

"Kaderinizi nasıl keşfettiniz?" diye sorulduğunda, Yağmurcu sadece evrensel Varlık'tan ona yolunu açıkça göstermesini istediğini belirtmişti. Kendinizi teslim etme istekliliğinizle, Kutsal Işığı davet etmiş olursunuz. O'nun elinin size rehberlik etmesine izin verirseniz kaderiniz kendini belli edecektir.

# HAYATTA KALMAMAYI GÖZE ALDIĞINIZDA İŞLERİNİZ YOLUNDA GİDECEK

Yağmurcumuzun köye girdiğinde kendi kendine şöyle düşündüğünü hayal edin: "Yağmur yağdırmayı başarsam iyi olur. Eğer yağdıramazsam köylüler bana çok sinirlenirler. Paralarını geri isterler. Diğer köylere benim berbat bir Yağmurcu, bir sahtekâr olduğumu yayarlar. Saygınlığım yerle bir olur. İşimi kaybederim; alacaklılarım peşime düşerler. İflasımı ilan etmek zorunda kalabilirim. Rezil olur ve aileme utanç getiririm. Karım beni boşar. Çocuklarımı, evimi, biriktirdiklerimi elimden alır. Ah, Tanrım, lütfen benim için yağmur yağdır; eğer yağdırmazsan kendimi öldürmem gerekecek. Hayır, kendimi öldürecek cesarete sahip olduğum söylenemez. Fakat, yaşayacak cesaretim de yok.... Neden biraz olsun yağmur yağdırmıyorsun? ... Çok pintisin.... Birazcık yağmurun sana bir zararı dokunmaz... Lanet olsun, yağ artık! Özür dilerim, Yaratan'a lanet okumamalıydım. Sözümü geri alıyorum. Günahlarımı bağışla. Fakat...neden birazcık yağmur gönderemeyesin ki? Eğer bu sefer yağmur yağdırırsan, her yıl toplam gelirimın yüzde 10'unu kilisene bağışlayacağım. Tamam, tamam, yüzde 25... brüt mü olsun yoksa net mi? Lütfen, sana yalvarıyorum..." Elbette bu kendisine ve köylülere uyum getirmenin yolu olamazdı.

Hayatta kalamama korkusu yaşama bağlılığımızı felç eder; bizi başarmak istediğimiz her şeyden uzak tutar. İnsanlar sürekli kendi kendine öğrenen varlıklardır. Küçük ya da büyük, hayatta yaptığımız her şey, bizim hayatta kalma isteğimizle mo-



tive olur. Hayatta kalmamızı destekleyen olay ve davranışları zihnimize kaydederiz. Daha sonra da o davranış, yıkıcı hale gelse bile, yaşam boyu yineleriz.

## HAYATTA KALMAMAYI GÖZE ALMAK

Terri, ortağı Gregory'yle beraber bir bilgisayar-grafikleri danışma şirketi açan genç bir iş adamı. Her iki ortak da sipariş etiketlerine adres yazmak, gönderilecek kolileri bantlamak, dosyaları ve diskleri düzenlemek, postaneye paketleri bırakmak gibi gündelik işleri yapmak durumundaydı. Terri'nin -on yaşında bir çocuğun bile % 95 doğru yapacağı- bu basit işlerde hata yapma oranı % 60 dolaylarındaydı. Mazereti şuydu: "Gündelik işlerde iyi değilim." Fakat bunlar, beyin cerrahisi veya roket bilimi gibi bazı insanların yetenekli olmadığı için üstesinden gelemeyeceği işler değildi.

Hata oranı öylesine yüksekti ki, Gregory'nin her zaman Terri'nin hatalarını düzeltmek için arkasından dolaşması gerekiyordu. Bir seferinde Terri, koliyi bantlarken tepesini kapatmayı unutmuştu. Koli müşterinin eline vardığında içinden hiçbir şey çıkmamıştı. Etrafına felaket saçıyordu. Ne zaman bir şeye dokunsa kaosa yol açıyor ve zararın denetlenmesi gerekiyordu. Terri'nin "gündelik" işleri yapmaya karşı saygısızlığı iki ortak arasında pek çok tartışmaya neden oldu. Terri'nin halletmesi gereken işleri yapması için dışarıdan birini tutacak kadar para kazanmıyorlardı. Çaresiz kalan Gregory, Terri'nin kendi kendine yardım seminerlerinden birine katılması için ısrar etti. Seminer sırasında, gerçek, Terri'nin zihninde şimşek gibi çaktı.

Terri, gündelik işleri yaparken kendisini bir "köle" gibi hissediyordu. Bir köle olmaya direnmek için, küçük yaşlardan beri ona verilen her gündelik işi berbat etmeyi öğrenmişti. Bu sayede, hiç kimse onu potansiyel bir "vasıfsız" işçi olarak tutmayacaktı. Tek sorun şuydu, hayatta kalma şansını artırmak için basit işleri berbat etmesi gerektiğine kendini öyle çok inandırmıştı

ki sonunda kendisinin ve ortağının işini sabote etme noktasına gelmişti.

Liz, bunun tersi, ama aynı derecede kendi kendini sabote edici bir taktik kullanan bir iş aletleri satış personeliydi. Satış müdürünün ondan vazgeçememesini sağlamanın tek yolunun, patronundan bilgi saklamak olduğunu sanıyordu. Ne zaman patronu ondan belirli bir müşteri hakkında bilgi almaya çalışsa, bu ağzından dış çekmek kadar güç oluyordu. Her zaman olabilirdiğince az şey anlatıyordu. Sonunda patronu çevirdiği dümenlerden yorgun düştü ve ona, "Benden bilgi saklayarak ve arkamdan dümen çevirerek ayakta kalabileceğini düşünmeye devam edersen, kendini kısa sürede kapı dışında bulursun. Bana benim istediğim gibi hizmet etmelisin, zihninin kişisel kurtuluş şansını artırmak için gerekli gördüğü hesaplara göre değil," dedi.

## EN KÖTÜ SONUÇLARLA KARŞILAŞMAYI GÖZE ALMAK

Yaşama ne pahasına olursa olsun yapıştığınız sürece, ne huzur bulabilirsiniz ne de ahenk. Hayatta kalamamaktan ne kadar korkarsanız, yaptığınız her şeyin ömrünü kısıtlayana dek, hastalıklı hesaplara dayanan hayatta kalma stratejilerine o kadar sıkı yapışırırsınız. Sonunda, küçük işler boyutlarını aşır zihninizde ölüm-kalım meselesine dönüşür, siz de canlılık ve sevinci hayatınızdan çıkarıp atarsınız.

On üçüncü yüzyılda yaşamış Hindu filozofu Shankaracharya şöyle der, "En büyük savaşçı bile, savaş alanının ortasında dururken korkudan terler. Bununla beraber, bedeni ve zihni korku içindeyken, ruhu korkusuzdur." Başımın üzerinde bombaların patladığı, etrafımda kurşunların cirit attığı bir çarpışmanın ortasında hiçbir zaman yer almadım, ama bir savaş filmi izlerken genelde kendime şu ciddi soruyu sorarım: "O çarpışma-

nın ortasında ben olsaydım ne yapardım?" Büyük olasılıkla içine saklanabileceğim en büyük deliği aramakla meşgul olurdum. Evet, benim ilk içgüdüm bu olurdu. Yine de, saklanmanın bir faydası olmadığını anlayınca, ölümün ruhunu kavrar ve görevimi yapardım.

Zihnimi zarar görme korkusundan kurtarıp ölüm ruhunu benimsemeye yöneldiğimde, korku anında uçup gider ve ölüm benim koruyucum olur. Bu aşamada, kendimi çok daha canlı ve güçlü hissederim.

Hayatınızın önemli deneylerinde, yüreksizce davranmak yerine hayatta kalmama olasılığını benimseyin ve en kötü sonuçla karşılaşmayı göze alın. Orada, hayatta kalmamayı göze almanızdan kaynaklanan ani ve mutluluk verici müthiş bir cesaret bulacaksınız. Ölümü, Yaratan'ın yüce bir belirtisi, doğumun eş ikizi gibi gördüğünüzde, o kadar korkunç olmaz. Ölümle karşılaşmayı gerçekten göze aldığınızda, onun ruhu sizi zarar görme korkusundan koruyacaktır. Genelde savaş alanında tüm kurşunlar en korkaklara yönelmiş gibidir.

## ÖLÜM SİZİ ZARAR GÖRMEKTEN KORUYACAK

Yardımcım Tim, bir gece Washington D.C.'de yaptığı bir görüşme sonrasında başına gelen olayı anlattı bana. Yürüyerek otele dönerken, ayaklanmalarıyla meşhur bir bölgenin kıyısındaki bir mahalleden geçmiş. Rahat rahat yürürken, bir düzine çete üyesince izlendiğini fark etmiş.

Adımlarını hızlandırdıkça, onlar da hızlandırıyormuş. Bir kovalamaca başlamış. Tim kendisini D.C.'nin içlerinde yer alan bilmediği bölgelere doğru koşarken bulmuş. Soluklarını ensesinde hissediyormuş ve onu hiç durmaksızın izliyorlarmış. Kendi kendine, "İşte, sonum geldi," diye düşünmüş. O gecenin öleceği gece olabileceğini kabul etmeye başlamış.

Ani bir esinle, birdenbire durmuş ve çeteye yüzleşmek için arkasına dönmüş. Zihninde şimşek gibi bir fikir çıkmış ve o an-

da ölecekse, ölümünün sonu olmayacağını düşünmüş. Ölümü sonu olmayacağına göre de, en azından yeni bir deneyimin başlangıcı olmalıymış. Kısacası, büyük olasılıkla, ölüm o kadar da kötü olmayacaktı. Sufi şair Rumi'nin dediği gibi, "Ölümüm sonsuzlukla düşünürüm."

Çete Tim'deki korkusuzluğu hissetmiş. Gözdağı ögesi ortadan kaybolunca, güçlerini zarar vermek için kullanmanın heyecanı da yitip gitmiş.

Çetenin lideri tehdit edici havasından sıyrılmış, bir adım öne çıkmış ve elini uzatarak, "Nasılsın ahbab?" demiş. El sıkışmışlar ve herkes kendi yoluna gitmiş. Yeni arkadaş, ölüm, Tim'i korumuş.

Tim'in sokakta uyguladığı ilke genel olarak hayatta da işe yarar. Hayatta kalamamaktan ne kadar çok korkarsanız, hata yapma olasılığınız da o kadar artar. Hata yapma korkusu yerine, görev, risk, işi yapmanın neşe ve sevinci üzerinde odaklanmaya razı olduğunuzda, işlerin yolunda gitmesinin ne anlama geldiğini anlamaya başlayacaksınız.

## İYİ YAŞAMAK, İYİ ÖLMEK

Büyük bir aziz şöyle demiş: "Yaşamın amacı ölüm anına hazırlanmaktır. Kişi, ölüme hazırlanarak iyi yaşamayı öğrenir."

Benzer bir şekilde, öğrencilerinden biri ruhları nasıl onurlandırmak gerektiğini sorduğunda, Konfüçyus şöyle yanıtlamış: "Daha insanları onurlandırmayı bilmezken ruhları onurlandırmayı nasıl düşünebilirsin?" Ardından öğrenci, "Öldüğümde ne olacağını sorabilir miyim?" demiş. Konfüçyus, "Nasıl yaşayacağını bilmezken nasıl öleceğini nasıl sorabilirsin?" diye karşılık vermiş.

İnsan ölmeyi ancak iyi yaşayarak öğrenebilir. İyi yaşamak içinse, ölüm korkusundan kaynaklanan yaşama korkusunu yenmelidir. Bu korku, karar vermekten korkan, riske girmekten korkan, bağlıktan korkan, yaşamdan korkan, korkudan kor-

kan milyonlarca yüzde kendini açığa vurur. Cesurca ve iyi yaşamak doğrusal mantıktan çıkmaz; bu, ölüme dostça davranmakla yaşanabilen herkesin bildiği bir gerçektir.

## ÖLÜM SİZİ KURTARMAYA GELECEK

Diyelim ki, kutsal bir haberci gelip size bir yıl sonra öleceğinizi söylüyor. Şöyle diyor: "Önümüzdeki yıl, sağlıklı yaşamamanın tadını çıkaracaksın ve ölümün acısız olacak. Şimdi tek yapman gereken uyumlu bir hayat yaşamak. Ancak, çalışman da gerek. Dışarı çıkıp kredi kartlarınla harcama yaparak, banka hesabını sıfırlayamazsın."

Önümüzdeki yıl yaşamınızda olabilecek şeylerin listesini çıkarın. Bir de işlerinizi her zamanki gibi sürdürürseniz önümüzdeki yılın neye benzeyeceğiyle ilgili bir liste yapın. İki listeyi karşılaştırın. Kendinize, iki listeyi bu denli farklı yapmanın ne olduğunu sorun. Yanıtın büyük olasılıkla korkuyla bir bağıntısı olacaktır. Yanlış şeyi yapmanın, yanlış kararlar almanın doğuracağı sonuçlar yüzünden acı çekme korkusuyla, kişisel yaşamınızı ve kariyerinizi tehlikeye atıyorsunuz. Bu yüzden de işinize ve hayatınıza "her zamanki gibi" devam ediyorsunuz.

Yakında öleceğinizi bilseydiniz, hayatta kalmakla o kadar ilgilenmezsiniz. Ölüm sizi kurtarmaya geleceği için, hatalar yapsanız bile sonuçlar o kadar berbat olmazdı. Fakat ister bir yıl ister üç veya otuz yıl sonra olsun, ölüm zaten sizi kurtarmaya gelecek. Korkacak ne var öyleyse? Başınıza gelebilecek en kötü şey ölümdür ve ölümün ne olduğunu gerçekten bildiğiniz zaman, bu o kadar da kötü bir seçenek sayılmaz.

Ölümle burun buruna gelen ve öykülerini anlatmak için geri dönebilen insanların ortak noktaları, bundan sonra yaşamlarını ürkekçe düzenlememeleridir. Kendilerini meydan okumalara açık tutarlar. Yaşamı işkence eden bir sıkıntı olarak değil, bir serüven olarak görürler. Aniden, iş yaşamları ve özel yaşamları seçenek ve özgürlüklerle dolar. Sık sık, ölüm tehlikesiy-

le karşı karşıya gelmiş insanların yaşamlarının, işlerinin, ilişkilerinin, her şeylerinin daha iyiye gittiğine dair hikâyeler duyarsınız.

Jack London'ın dediği gibi, "İnsanın asıl işlevi yaşamaktır, varolmak değil." Kendimizi hayatımızı yaşamak yerine varolurken bulmamızın tek nedeni, hayatta kalamama korkusuyla ölümlüğün kesilmiş olmasıdır. Onunla dostça geçindiğimiz zaman, ölüm bizi dünyadaki zararlardan korur. Bu, kalbimizde muazzam bir özgürlük ve huzur duygusu yaratır.

## ÖLÜMÜ DÜŞÜNMEK UYUM YARATIR

Gençliğimde, Tayvan'da yaşarken, sıkı bir katoliktim. On yılı aşkın bir süre her gün İsa'nın ölümünü düşündüm. Ölümü düşünerek, insanın yaşam hakkında çok şey öğrendiğini keşfettim. Aşağıda, ölüm üzerinde düşünerek zaman geçirince kendini mutlaka belli edecek içsel uyuma yol açan edimlerin bir listesini bulacaksınız. Bu listeye başka maddeler de ekleyebileceğinizden eminim:

- Bizi günlük yaşamlarımızda gerçekten önemli olan şeylere odaklanmaya iter.
- Daha az sıkıntı verici görünmeleri için, sorunları doğru perspektiflerine yerleştirir.
- Stres seviyemizi düşürür.
- Yaratıcımızla bağıntımızı yoğunlaştırır.
- Kayıp ve kazançtan uzaklaşmanın verdiği derin ruh halini geliştirir. Geçici başarılar ve başarısızlıklara yönelik eşit bir bakış sağlar.
- Yapmamız gerekeni –elverişli ve rahat olanı değil– yapmamız için içimizdeki özgürlüğü ve cesareti kuvvetlendirir.
- Yaşamın amacının bizi ölüm anına hazırlamak olduğuna dair içimizdeki inancı billurlaştırır; dolayısıyla da, her bir anı nasıl yaşadığımızı önemseriz.

- Bize korkusuzluk verir, çünkü tüm korkuların kaynağı ölüm korkusudur.
- En önemlisi de, hayatta kalmaya çalışma çabalarımızı durdurur ve böylece hayatımızdan ve işimizden keyif alabilir, iyiye gidebiliriz.

## EY ÖLÜM, NERDE SENİN ACIN?

Çizgi romanlarda, ölüm çoğu kez karanlık bir gölge, amansız biçici, korkunun bir simgesi olarak çizilir. Ölüm kötü ve berbat bir şey gibi düşünülür. İnsanların ondan korkmalarına şaşır-mamalı. Ölümü yeni olasılıkların ışığı, sonsuzlukla birleşmenin kutlanması olarak düşünseydik ne olurdu? Şu bilgece sözleri duyduğumu anımsıyorum: "Bir çocuk doğduğunda, insanlar sevinçle gülerken çocuk acıyla ağlar. Sevdikleri ölünce, insanlar ağlarken ölen kişi tek başına sevinç yaşar." Ölümün gücü sadece bizden önce gidenlere hizmet etmeye yaramaz, ayrıca onun gizeminin içerdiği dersleri iyice düşünmek için gerekli zamanı harcamış olan yaşayan kişilere hizmet etmek için de oradadır.

Yaşama özgürlüğüne gerçekten sahip olabilmek için, önce en yüksek amaçlarınız uğruna çaba harcamanızı engelleyen en derin korkularınızla yüzleşme özgürlüğüne sahip olmalısınız. Ölümün doğrudan gözünün içine bakarak, yaşamın son büyük engelini de alt edebilirsiniz.

## HAYATTA KALMA ARZUNUZDAN VAZGEÇİN, İŞLERİN YOLUNDA GİTMESİNİN TADINA VARIN

Hayatta kalamama korkusuna kapıldığınızdan, kendi kendinize empoze ettiğiniz disiplinli bir mahrumiyet hayatını yaşamak için çok çalışırsınız. Görevinizi yerine getirirsiniz, ilerleyerek, kendinizi ve ailenizi onurlandırmaya çalışırsınız. Gerçekte, hayatta kalma içgüdüsünden kaynaklanan mahrumiyet erdem

değildir. Yaşam asla sizi mahrum bırakmak istemez. İyi yaşamak, en haklı düşlerinizi gerçekleştirdiğiniz bir hayat yaşamak demektir.

Marie, otuz yıl önce Fransa'dan ABD'ye göç etmiş elli üç yaşında bir iş kadını. Geçenlerde, işinden bir süreliğine uzaklaşması koşuluyla, Fransa'da bir evde kira ödemedi iki ay kalabilme önerisiyle karşılaştı. İş konferansları nedeniyle ülkeyi zaman zaman ziyaret etmiş olsa da, gençliğini ve çocukluğunu geçirdiği topraklara geri dönme fırsatını yakalamak için can atıyordu. Ama daha önceki ziyaretlerinde otel odalarının yüksek ücretleri bir haftadan fazla kalmasını engellemişti.

Şimdi, en büyük düşünüyü gerçekleştirme fırsatıyla karşı karşıya kaldığında, kararsızlığa kapılmıştı. Zaten aşırı yüklü olan iş programını ve zamansızlıktan ertelediği ama geçen sene başlatmış olması gereken projeleri düşündü. İki ayını eğlenceye ayırması olanaksızdı. Zihninde, bir tarafta gerçekliğinin bir tarafta düşünün, bir tarafta hayatta kalmanın bir tarafta yaşamının yer aldığı bir halat çekme mücadelesi sürüyordu.

"Eğer Fransa'ya gidersem," diye düşündü, "düşümü gerçekleştirebilirim. Evde kalırsam da, işimde ilerleyebilirim."

Marie Fransa'da ne kadar iyi vakit geçireceğini hayal etti –yiyecekler, şarap, müzik, havanın kokusu ve her gün Fransızca konuşmanın keyfi. Kalbindeki çatışma her zaman kariyerini hayatındaki her şeyin önüne koymuş olmasından kaynaklanıyordu. Şimdi gidebilmek için umutsuzca "meşru" bir neden bulmaya çalışıyordu. Bazı potansiyel iş ortaklarını ziyaret etme olasılığını düşündü, ama kendisini bunun için iki ay harcamaya ikna edemedi. Sonunda, Fransa'ya gitme fikrini aklından silip; atmaya karar verdi –sırf düşlerini gerçekleştirmek için iki ayını harcamayı göze alamazdı.

Kararını paylaştığı bir arkadaşı ona şu öğüdüyü verdi: "Ölene dek çalışmak için doğmadın. Deneyim edinme arzunu gidermek için doğdun. İyi yaşamak, en haklı düşlerini gerçekleştirmeyi de içerir ve seni, hayatı bizzat yaşama arzunu tatmin et-



meye götürür. Ruhun için, düşlerin gerçekleşmesi kariyer hedeflerine varmak kadar önemlidir. Bu düşleri tatmin etmeden yaşamak yanlıştır." Marie'nin kafasında ışık yanmıştı. Çantalarını toparlayıp yola koyuldu.

Geçenlerde Marie'yle Fransa'da karşılaştım. Bana Fransa'da kalırken eşini yeni yitirmiş olan eski lise aşkıyla mucizevi bir şekilde karşılaştığını anlattı. Şimdi onlar evli, Marie'nin işi ise çalıştığı Amerikan şirketi tarafından Fransa'ya kalıcı olarak aktarıldı.

Yaşam hiçbir zaman bizi keyif duymaktan mahrum etmek istemez, hayatta kalamama korkumuz bizi monoton bir varoluşun sıkıcılığına iter. Hayatta kalma arzunuzdan vazgeçin, böylece işlerin yolunda gitmesinin tadına varabilirsiniz.

## SONUÇ

Hayatta kalmamayı göze aldığınızda, rahatsızlığın ağırlığı üzerinizden kalkar ve yerini uyumla sakinliğe bırakır. Bunu başaramazsanız, duygularınız kaybetme korkusuyla zafer arzusu arasında gidip gelen bir sarkaca döner.

Yağmurcunun yağmur yağdırıp yağdıramayacağını umursaması gerekmiyordu. Mesleki saygınlığını umursaması da gereksizdi. Parayı iade etmek zorunda kalacak mı, ya da karısı onu terk edecek mi gibi düşünceler zihnine asla giremezdi. Yağmurcu, yaşamın her zaman kendine göre umursama biçimleri olduğunu biliyordu; köyün bir daha yağmur yüzü görüp görmemesi de buna dahildi. O, kendi içinde uyumlu olup gökyüzünün yağmur yağdırmasını sağlamaya odaklandı. Kendisiyle ve dünyayla barışıktı. Hayatta kalma arzusundan vazgeçmek zihninizi rahatlatır ve olumlu sonuçlar fazla çaba harcamadan, mucizevi bir biçimde su yüzüne çıkmaya başlar.

**H**epimiz öyle ya da böyle bize kolay bir hayat vermesi ve talihin yüzümüze gülmesi için Tanrı'ya dua ederiz. Ayrıca diğerlerini etkileme gücü olan ve bize iyiliği dokunabilecek insanların lütfuna erişmeye çalışırız. "Güçlü" ve "nüfuzlu" kişilerin lütfuna erişemediğimizde, kendimizi değersiz ve onların kınamalarıyla perişan olmuş hissederiz. Bununla beraber, kendi zihninizin lütfuna erişmeyi düşündünüz mü hiç? Sizin için varolan tek *gerçeklik* kendi zihninizdedir. Zihniniz lütfunu size bağışladığı zaman, bütün dünyanın kapıları açılır.

Sıkıntılı bir zihin ayarsız bir radyo gibidir –mesajları alacak veya gönderecek gücü yoktur. Zihnimiz sıkıntı içinde olduğu sürece, evrensel enerjiyle iletişimimiz kesilir. Zihnimizi rahatlatmak iyi bir fikir ve basit bir ilke gibi görünür; ancak söylemesi yapmasından kolaydır. Zihnin hayatımızı korumak için onu sınıksız tutmaktan vazgeçmesi için, serbest bırakma özgürlüğünü hissetmesi gerekir. Ama zihne sadece rahatlatmasını ve evrensel güce güvenmesini söylemek onu rahatlatmaya yetmez, çünkü biz ölümlülerin çoğu için, zihni kendine özgü paniğinden birdenbire arındırmak güçtür. Zihnin ihtiyaç duyduğu şey, huzursuzluk duygusunu giderecek aydınlatıcı bilgidir.

## BUGİ BUGİYE YAPIŞIN

Nefes kesici/dehşet verici bir bugi buginin üzerindeyken, gezintiden hoşlansanız da hoşlanmasanız da, o an için bugi buginin rehinesi olursunuz. Bu çaresizlik ve ket vurulmuşluk hissi, yaşamın sizi yutan boğucu taleplerini algılamak deneyimiyle aynıdır. Bunlar iyi bir geçim sağlamak, ailenize bakmak, ekonomik yükümlülüklerinizi karşılamak, işinizde yükselmek, bir başka cephede mücadele vermek, bir başka savaşı kazanmak gibi taleplerdir –liste uzayıp gider. Sırrı öğrenene dek, hayatın tadı tuzu olmaz; onun rehinesi olursunuz.

Yağmurcumuz sırrı biliyor: Yaşamın dehşetinden kaçmanın tek yolu, kendi zihninize sığınmaktır. Bugi bugiye bindiğinizde olduğu gibi, önünüzdeki tek seçenek gezintiden hoşlanmak veya ona katlanmaktır. Gezinti hakkındaki hislerinizi kontrol edebilirsiniz, ama gezintiyi durduramazsınız.

Bir keresinde Machu Pichu'daki İnkaların Kayıp Kenti'ni ziyaret etmek üzere Peru'ya gitmiştim. Yolculuk San Francisco'dan başladı ve Peru Havayolları ile Lima'ya gitmek üzere Los Angeles'ta aktarma yaptım. Lima'dan da Cusco'ya uçtum. Günde sadece tek sefer yapan uçak öğleden sonra erken bir saatte Cusco'ya vardı, oradan Machu Pichu'ya ise yalnızca sabah altıda kalkan bir trenle gidilebiliyordu.

Cusco'da bir gece geçirmek zorundaydım. Cusco deniz seviyesinden dört bin metre yükseklikteydi ve yerel koka çayı, yükseklikten doğan rahatsızlığımı hiç de yerlilerin vaat ettikleri gibi geçirmedi. Her saat başı oda servisini arayarak bana oksijen tankını getirmelerini söylüyordum –ölmek üzereydim. Machu Pichu'ya vardığımda tek yapmak istediğim, eve geri dönmekti. Ancak ev, aşılması gereken çok sayıda engelin ötesinde ve çok uzak görünüyordu. Kendim için üzülerek otel odamda yatarken, şöyle düşündüm: "Bu tıpkı bugi bugiye binmek gibi bir şey. Şimdi ıssızlığın ortasındayım."

O anda, kötü hissetmeyi sürdürebileceğimi ya da basitçe yolculuğun geri kalanından zevk almayı seçebileceğimi fark ettim. Doğrusu, hoş bir zihin hazırlığı sayesinde yolculuğun geri kalanı harika geçti. İnka kültürünün gizemlerle dolu olduğunu, kimisi beş katlı binalar kadar büyük olan tapınakların, And Dağları'ndaki bir cangılın ortasına elle, taşların çimento kullanılmadan iz bırakmayacak şekilde birbirine geçirilmesiyle inşa edildiğini öğrendim. Sonuçta bu, en eğlenceli yolculuklarımdan biri oldu.

Büyük bir üstat bir zamanlar şöyle demişti: "Kendi zihninizin lütfundan mahrumsanız, cennette bile huzur bulamazsınız." Kendi zihninize sığınmak, kendinize lütufta bulunmak, hayatın önceden bilinemezliğinin ve kaypaklığının yarattığı kâbustan kaçmanın yoludur.

## KIRBAÇLAMAYI DURDURUN

Uluslararası bir bankanın başkanına danışmanlık yapan Sid, bir keresinde bana şöyle demişti: "Benim üç yanımdır: Birinci haldeyken, çok saldırgan, dik kafalı ve dışavurumcuyum. İkincisinde, kendimi tarafsız ve uzak hissediyorum. Üçüncüsünde, kendimden kuşku duyuyorum ve zihnim beni yıkıyor. Üçüncü halde olduğum zamanlarda, kendimi değersiz, tam anlamıyla sahte gibi hissediyorum."

Zaman zaman, herkes değersiz olduğunu hisseder. Doğrusu, kendimizi Yaratan'la kıyasladığımızda ve kendi sınırlı, iç potansiyelimizi düşündüğümüzde işin içinden pek iyi çıkamadığımızı söyleyebiliriz. Bununla beraber, zihninizin sizi yakalamasına ve değersizlik duygularınızı sizi kırbaçlamak için kullanmasına izin vermek işe yaramaz. Gerçek potansiyelimize erişemediğimizi ağırbaşlı bir şekilde kabul etmek her şeyin hedefe doğru ilerlediğine dair olumlu bir kanıttır. Kişisel ve mesleki gelişme için içe bakış sağlıklı bir zihinsel durumdur.

# REHİNELİKTEN ÖZGÜR KİŞİ OLMAYA DOĞRU YENİDEN BİÇİMLENİŞ

Kendi zihninizin lütfu olmadan, dünyanın lütfu size verilmiş olsa da, olumlu sonuçlarınızı sabote etmeye başlarsınız. Sıradan insanlar tarafından her şeye sahip oldukları düşünülen bazı film ve müzik yıldızlarının sonu intihar veya aşırı dozda uyuşturucu almak oluyor. Zihin sizin en iyi arkadaşınız veya en kötü düşmanınız olabilir –özel cennetler ya da cehennemler yaratabilir.

Yukarıda söz ettiğim Sid, kendini kötü hissettiği zaman, dinamik yüksek noktalarını sahte ilüzyonlar gibi görüyor. Gerçekteyse, yüksek noktaları onun ruhsal doğasını daha iyi yansıtıyor. Mesele neyin düzmece neyin gerçek olduğu değil; zihnin, dinamizminin esas kaynağı olan büyük güçle özdeşleşme arayışında olmasıdır. Sid, başarılarını kendi çabalarının sonucu olarak gördüğü sürece, zihni bu safsatayı, havasız ve cansız kalan kendi egosunun balonunu patlatmak için bir iğne gibi kullanacaktır.

Yaratı'nın dev gücünü oluşturan tek maddenin bir parçası olduğunu bildiği için, bilinçaltı ona hakikati, başarılarının nihai kaynağının kendisi olmadığını göstermeye çalışıyor. Başarma gücünüzün Yaratıcı'dan geldiğinin farkına vardıktan sonra, aldığınız her nefeste zihninizin lütfunu kazanacaksınız. Yaşam akışının bir mücadeleden bir kendiliğindenliğe dönüştüğünü göreceksiniz. Yaşam oyununda, rehinelikten özgür kişi olmaya doğru kendinizi yeniden tasarlama seçeneğine sahipsiniz.

## ZALİM ZİHİN İÇİN PANZEHİR

Sizi başarıya taşıyan, ama ne kadar başarılı olsanız da, asla tatmin olmayan bir zihniniz olabilir. Size arkadaşlık etmek yerine, zalim bir ebeveyn gibi davranır. Zalim, veya iyi niyetli ama

aşırı titiz ebeveynlerce yetiştirildiyse, zihninizin size, artık hayatınızda yer almasalar da, aynen ebeveynlerinizin bir zamanlar size davrandıkları gibi davrandığını görebilirsiniz. Sürekli sizi daha iyi olmadığınız için haşlar.

Çinlilerin çocuklara yapılan zulümle ilgili beş bin yıllık bir tarihi vardır. Ben kuşaklar boyunca hem duygusal hem de fiziksel cezalandırmayı içerecek şekilde çocuklara istisnasız ve ciddi biçimde zulmedilen bir aileden geliyorum. Örneğin, babamın üvey annesi, Çin'de, Mançurya'da, dondurucu bir kış günü bir kar fırtınası sırasında, dükkân sahibinden para alamayarak eve eli boş geldiği için amcamı evden dışarı atmış ve onu geceyi karda büzüşerek geçirmeye zorlamış. Bu acımasız davranış amcamın kalıcı olarak sağır kalmasına neden olmuş.

Ailemin anne tarafında da durum daha iyi değildi. Anneannem, annemi ağır odun parçalarıyla döverken, komşusunun gelip bu kendine özgü cezalandırma yöntemine müdahale etmesi olasılığına karşı önlem olarak odun deposunun kapısını kilitlermiş. Bir gün, annemin anneannem tarafından öldürüleceğinden korkan komşu, atına atlayıp dedemi yörenin uyuşturucu tekkesinden dışarı sürüklemek için bir saatlik mesafede olan kasabaya gitmiş. Dedem en sevdiği metresiyle paylaştığı sıcak, ipekli döşeginden hemen fırlamış ve atını eve doğru sürmüş. Eve varır varmaz, deponun kapısını kırmış ve anneannemi vahşice dövmeye başlamış.

Beş bin yıllık Çin tarihinde çocuklara zulmetmek diye bir kavram yoktur. Ebeveynler her zaman haklıdır. Çinliler şöyle der: "Dövmek sevgidir, hor görme de şefkat." Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklara yapabileceği *her şeyin* çocuğun iyiliği için olduğu söylenir. Bedendeki çürükler kaybolduktan çok sonra bile, duygusal hasarın yaraları çocuğun yetişkin olduktan sonraki hayatının her yönüne yayılır.

İlk çocukları olan ben, bir kız olduğum için, annemle babam doğduğum günden itibaren kendilerini lanetlenmiş kabul ettiler. Çin'de komünistlerin yönetimi ele geçirmesinden ve do-

layısıyla mülk yitimine uğramalarından bile beni sorumlu tuttular. Ayrıca beni erkek kardeşlerimin sağlığını ve bilgeliğini çalmakla da suçladılar. (Erkek kardeşlerimden biri geçirdiği çocuk felci yüzünden topal kalmıştı, bir diğeri de yetenekli bir sanatçı olmasına karşın, yaşamsal becerilerden ve sağduyudan yoksundu.)

Onları terk ettikten sonra yıllarca, zihnim bana tıpkı annemle babam gibi davrandı –beni kırbaçlıyor ve aşağılıyordu. Sonradan beni bir anda özgürlüğe kavuşturan bir panzehir buldum. Artık, zihnim beni eleştirdiğinde, yüksek sesle veya içimden, herkesçe bilinen yüce gerçeğin kabulünü ezberden tekrarlıyordum: "Ben mükemmel ve eksiksizim. Ben o muhteşem mükemmelliğin yaratıcısıyım."

Bu hakikati büyük bir inançla tekrar ederken, aniden zihnimin kötücül gücünün enerjisini salıveren bir yükselme hissediyordum. Artık, zihnim olumsuz rutinine daha başlamadan, bu mantrayı yinelemeyi ve zihnimi rahatlatmayı öğrendim. Zamanla, küçük düşürücü bir ebeveyn gibi davranan zihnim destekleyici bir arkadaşına dönüştü. Artık bu mantrayı yinelemem de gerekmiyor; ne denli harika olduğumu gerçekten görebiliyorum. Annemle babamın bunu görememeleri ne yazık.

Bazı gizemli nedenlerle, belirli ebeveynleri seçeriz ve ruhsal gelişimimiz için en iyisi olan belirli bir çevrede yetişiriz. Nihai ebeveynleriniz Yüce Babanız ve Kutsal Annenizdir. Onların sahip olduğu her türlü mükemmelliğe siz de sahipsiniz. Bu hakikatin farkına varıp mükemmel olduğunuza inandıkça, mükemmelliğinizi daha da iyi ortaya koyacaksınız.

Kültürünüzün, ailenizin "iyi niyetli" ikazlarının, veya özleştirilerinizin kurbanı olmak zorunda değilsiniz. Tüm talihsiz koşullarınızdan daha büyüksünüz siz. Kendinize iyi davranın; kendinize karşı sevimli olun. Durumu kendi aleyhinize döndürmeyin. Bu mükemmellik, içinde yaşıyor ve büyüyor, tıpkı sizin gibi.

## OLUMLAMALARI BİR YANA BIRAKIN MANTRALARI VE DUALARI BENİMSEYİN

Burada olumlamaların kullanımıyla mantraların ve duaların kullanımı arasında bir ayrım yapmak istiyorum. *Mantra* terimini kullandığım zaman, belirli bir dinin savunuculuğunu yapmadığımı, evrensel bir ilkeyi tanımlamak için Sanskritçe bir sözcüğe sahip çıktığımı bilmenizi istiyorum. İster ona "durmaksızın dua etmek", ister "Tanrı'nın varlığını yaşamak" deyin, bir mantra hiçbir mezhebin tekelinde değildir. Aslında, iş Yaratıcı ve O'nun yöntemlerini bilmeye gelince bir sınırimız olduğunu hissetmekten çoğumuz hoşlansak da, bütün büyük dinlerin gizemli bir şekilde ve bağımsız olarak kendi kurucularından kaynaklanan benzer teknikleri, kalıpları ve hakikatleri vardır. Dolayısıyla dua veya mantra seçiminiz size kendinizi iyi hissettiren o özel dinî disiplinden gelecektir.

Gelmiş geçmiş olumlu-düşünce öğretmenlerimizin çoğu, olumlama teknikleri öğretirler. Bazıları bu pratiklerle sonuç almış olsalar da, bence dualar pek çok mizaca daha uygun olabilir.

En büyük ayrım şu ki olumlama herhangi bir kaynaktan alınabilir ve kökeni nedeniyle, sınırlı veya daha zayıf bir sonuç üretebilir. "Her gün, her açıdan, biraz daha iyiye gidiyorum," şeklindeki kadim olumlama, bazı insanların bir ömür boyu zihinlerinde inşa ettikleri olumsuz programlamaya karşı koyabilmeleri için gerekli içsel güce sahip değildir. Zihinleri, olumlamaı iğneleyici bir "Ya, öyle mi?" ile yanıtlayarak kendi kendini bozguna uğratabilir –bu da onların ruhsal tekerleklerini boşa döndürür, hiçbir yere varamazlar ve kesinlikle "daha iyi"ye gidemezler. Gündelik olumlamalar, bu dünyada doğdukları için, fiziksel dünyadaki dualizmin ve bizi zıt yönlerle çekeştirerek başımıza pek çok sorun açan zihinsel kutuplaşmaların etkisi altında kalırlar.



Öte yandan, dualar veya mantralar, kutsal kökenlidir. Genelde, ilahi ismin, kutsal bir deyişin, saygın bir geleneksel duanın, ya da bir evrensel hakikatin yinelenmesidirler. Dolayısıyla, kutsal olandan doğdukları için, mantralar dünya yasalarının dualizmine bağlı değildirler ve kendi özlerinde kutsal gücün ve hakikatin tohumunu taşırlar. Yaşamınıza ilişkin tüm değerli düşlerinizi sergilemek için ihtiyaç duyduğunuz dinamik güç burgacına geçmenizi sağlamak amacıyla yaşamları ve koşulları değiştirebilecek, dünyayı sarsabilecek gerçek güç budur.

Bir dua veya mantra okurken, sınırlı zihinsel gücünüzle veya başarınızla değil, gerçekten dağları yerinden oynatabilecek kutsal güçle ve hakikatle bütünleşirsiniz.

## BAŞKALARINA LÜTUFTA BULUNMAK

Kendinize lütufta bulunmak kolay değildir, özellikle de başkalarına kötü davranmayı alışkanlık haline getirdiyseniz. Yoluza çıkanlara karşı zihniniz daima acımasız ve zalimse, kendinize karşı iyi olması da imkânsızdır.

Zihninizin sizi özgür bir insan olarak yeniden biçimlendirmek üzere size lütufta bulunması için herhangi bir umut varsa, diğerlerine karşı kininizi kontrol etmek için her türlü çabayı göstermeniz gerekir. Kendinizi nefret dolu bir insan gibi görmüyor olabilirsiniz, ama insanlar çorbalarını höpürdetince, burunlarını karıştırınca, bebeklerini aldirtınca, bir eşcinselle evlenince, vb. öfkeden köpürüp köpürmediğinize dikkat edin. Üzerlerine fırlattığınız zihinsel zehir oklarını hak ettiklerine inanmak için çok iyi nedenleriniz olabilir, ama kötü niyetli bir zihnin kökeni her zaman kötü niyetli bir kalptedir. Yüce Budanın dediği gibi, "Zulmü zalimden almayı reddettiğim zaman, bu kötü niyet armağanı geri dönecek ve zulmü dağıtan kişi tarafından emilecektir." Başkalarına karşı ne kadar nefret dolu olduğunuz, zihninizin size karşı ne kadar nefret dolu olacağını belirler.

## KENDİNİZE ZENGİNLİK LÜTFEDİN

Zihniniz dünyada para biriktirebildiği gibi cennet ve cehennem de yaratabilir. Geçtiğimiz günlerde, yirmi beş yıldır ne gördüğüm ne de konuştuğum eski bir kız arkadaşım bana telefon etti. Bana ulaşabilmekte büyük zorluk çektiğini söyledi. Beni defalarca CNN’de görmüş, Larry King’le son söyleşilerimi seyretmiş, vb. Arada olup bitenleri öğrenmek amacıyla bana bir sürü soru sordu.

Söylediğim şeylerden biri de birkaç günlük bir iş için gittiğim Çin’den yeni döndüğümdü. Dünyayı dolaşıp bir de üstüne para alabildiğim için çok şanslı olduğumu söyledi. Ardından bana bir gün için ne kadar para aldığımı sordu. Bir çocukluk arkadaşı olduğundan, çekinmeden söyledim. Bir an sessiz kaldı. Ardından, öfkeyle titreyen bir sesle, "Bu kadar paraya değecek ne yapmış olabilirsin, anlayamıyorum," dedi. Sorusunu yanıtlama zahmetine girmedim çünkü anlamayacağını biliyordum.

Bu seviyede ücret alamamasının kilit nedenlerinden birini ortaya koymuştu. Hong Kong’lu ünlü bir şarkıcının bir saat kötü şarkı söylemek karşılığı yüz bin dolar kazandığı ve bazı Hollywood yıldızlarının birkaç hafta çalışarak milyonlarca dolar elde ettikleri gözönüne alındığında, özdeğerimizin genel olarak dünyada kendimiz için oluşturduğumuz uzlaşmayla ilgili ya da ona bağlı olduğunu görürüz. Fakat dünya bizi ödüllere boğmadan önce, kendi değerimizi içimizde hissetmeliyiz.

Para ağaçta yetişmez – zihinlerimizde yetişir. Ne kadar ücret almanız gerektiğini patronunuz ya da müşterileriniz değil, siz denetlersiniz. Kendi zihninizin derinliklerinde, kendinize karşı gerçekten dürüst olduğunuz yerde, diğerlerine göre değerinizi çoktan hesaplamış olursunuz. Saatte on beş doları hak ettiğinizi düşünüyorsanız, saatte beş yüz dolar ödeyen bir işe geçemezsiniz çünkü zihniniz bu zihinsel resmi üretmekten acizdir.

Siz, kendiniz hakkında gerçekten hissettiklerinizi bedeni-

nizdeki her hücreden salgılayarak sözlü olmayan bir dille inanç-larınızı yayarken, diğerleri sizin değerinizi algılar. Diğerlerinin sizin hakiki değeriniz olduğunu hissettikleri şey, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, düşünsel süreçleriniz aracılığıyla diğerlerine gösterdiğiniz değerdir.

Dahası, siz kendi değerinizi bilmiyorsanız ve kendi değeri-nizi müşterinize veya patronunuza *göstermiyorsanız*, onların size paha biçmelerini nasıl bekleyebilirsiniz? Masaya ne tür yarar-lar, ne tür gerçek değerler koyduğunuz konusunda açık olmalı-sınız.

## SONUÇ

Hayat oyununda, yaşamın bir çıkışı olmadığı ve onun rehi-nesi olduğunuzu açıkça kavradığınızda, yaşamın önceden kesti-rilemeyecek dehşetlerinden sizi ancak zihninizin kurtarabilece-ğini anlarsınız.

İnsan zihni kutsal bilincin daraltılmış bir versiyonu oldu-ğundan, zihnimiz yaşamımızın her yönünde olumlu ve olumsuz deneyimler ve sonuçlar yaratacak potansiyel güce sahiptir. Yağmurcunun yaptığı gibi, zihninizi etkin bir biçimde kutsal lütfun sunağına uydurun. O, köye ilk vardığında, kendini çadıra kapatmış ve dört gün boyunca meditasyon yaparak kutsal lütfu köye geri getirmişti. Zihninizi lütfu odakladığınızda, gitgide kendisiyle daha barışık bir hal alacaktır. Böylece siz heyecan verici bir işle, kaderinizi açıklamakla uğraşırken, o daha etkili bir biçimde sizin için önerilerde bulunabilir.

# DÖRT ZEHİRLİ GÜDÜYÜ ANLAMAK

*Temel olan bilgeliktir; bu nedenle bilgelğe ulaşın: ve elde ettiğiniz her şeyle de, anlayışa ulaşın.*

—Meseller 4:7

**Y**ağmurcunun seviyesine ulaşabilmek —sakin bir zihinle etkili bir biçimde çalışabilmek— için ilk önce zihinsel durumumuz açısından nerede olduğumuzu ve oraya nasıl vardığımızı içtenlikle kabul etmeliyiz. İnsanlığın başlangıcından beri, ilkel insan duyguları —arzu, öfke, korku ve açgözlülük— bizi başarmak için motive etmişlerdir. Bu dört güdü istediklerimizi elde etmek için harekete geçmemizi sağlayarak binlerce yıl boyunca oldukça işe yaramış ve daha fazlası her zaman daha iyi görünmüştü. Modern yaşamdaysa, hayatta kalmak o kadar zor değil ve dürtülerimiz kıtlık gibi dışsal sınırlamalarla kontrol altında tutulmuyor. Bununla birlikte, yeterince elde edememe korkusu yüzünden, gereksiz yere, bazen kırılma noktasına gelinceye dek daha fazla çaba harcıyoruz. Kısa zamanda arzularımızı yerine getirememeye yönelik öfkenin gücüyle, daha da fazla çaba harcıyoruz.

# DÖRT ZEHİRLİ GÜDÜNÜN İKİ YÜZÜ

## 1

### ARZU

Bir köpeğin tasmaya, sahibinin ise onun hareketlerini kontrol etmeye ihtiyacı olması gibi, arzu ona yönlenmeyi sağlayacak sağlam uslamlamaya ve iyi kararlara ihtiyaç duyar. Sufi şair Halil Cibran'ın dediği gibi, "Ruhunuz çoğu kez, aklınızın ve yargınızın tutkunuza ve şehvetinize karşı savaş açtığı bir çatışma alanıdır."

Motivasyonla uğraşan her guru, başarıya giden ilk adımın hedefler belirlemek olduğunu öğretir – hedef ve amaçlar belirlemenin yanlış bir yanı yoktur elbet. Üstün olmak ya da başkaları için iyilik yapmak arzusu gibi bilgeliğin rehberlik ettiği arzular herkes için faydalıdır. Ancak, davranışlarınız ham ve kaba bir arzu tarafından güdülendiği sürece, diğer üç güdü kuşkusuz yüzeye çıkacaklardır. Herhangi bir arzu engellendiğinde, hüsrana neden olur ve aniden arzunuzun soyluluğu ortadan kaybolarak yerini öfke, korku ve hırsa bırakır.

Yanlış şeyi arzuladığınız zaman, arzunuzun nesnesini elde etseniz bile mutlu olmazsınız. Akılsızca güdünün içsel kusurunu hiçbir nesne kapatamayacağı için huzursuzluk ve rahatsızlık sürüp gider. Arzunuz uygun ve kaderinizle aynı doğrultuda olduğunda, ardından kaçınılmaz olarak tatmin ve doyum gelir. Siz de öfke, korku ve açgözlülüktan kurtulup serbest kalmanın tadını çıkarırsınız.

## 2

### ÖFKE

Arzular engellendiğinde, öfke devreye girer. Akıllı bir bilge bir zamanlar şöyle demişti: "Faydasız arzulardan oluşan son-

suz zincirle bağlantısı yüzünden, öfke iç düşmanların en kötüsüdür. Nerede tatminsizlik varsa, orada öfke de vardır."

Öfke doyurulmayan arzularla tetiklenebilir, ama bir kez devreye girdiğinde yargılama yeteneği uçar gider ve bilinçli değerlendirmenin yitiminden geçici bir delilik doğar. Bir çocuk süpermarket rafından çikolata almak için uzandığında annesi tarafından engellenince, sanki etinden et kesiliyormuş gibi çığlığı basar. Öfke son derece temel ve kaba bir insan duygusu olduğu için, çocuğun yapmacıksız davranışı biz daha karmaşık yetişkinler için bir ayna işlevi görür. Gerçekleşmeyen arzular karşısında daha az dramatik bir yaklaşım benimseyebiliriz, ama bunun etkileri strese, ülser, kalp krizine, ya da alkolizme kaçışa neden olabilir. Tanıdığım bir satış elemanı uzun zamandır büyük bir iş bağlamayı umuyordu. Müşterisi başka bir firmayı tercih edince, öfke ve umutsuzlukla ona sağlı sollu ağır bir yumruk attı ve soluğu cezaevinde aldı.

Öte yandan, olumlu bir amaç için akıllıca kullanılan öfke etkili bir araç da olabilir. En iyi performansınıza ulaşamadığınızda kendinize yönelteceğiniz ılımlı bir öfke övgüye değerdir —bir sonraki sefer daha yüksek bir noktaya erişebilmek için zihninizin kendi kendini zorlamasına yol açabilir. Hayat vizyonumuzu çok düşük tutmaya yönelik öfke, zihnimizin düşünülmemeyeni de içerecek şekilde açılmasını sağlayabilir ve kaderimizin ufuklarını genişletebilir. Kişinin çalışanlarına yönelik öfkesi, başarısızlık hipnozundan silkinip kurtulmalarını sağlayan ve kendi kendilerine empoze ettikleri sınırların ötesine ulaşmalarına izin veren etkili bir iş aracı olabilir. Haksızlığa karşı öfke bizi toplumsal davaları üstlenmeye ve dolayısıyla içinde yaşadığımız dünyanın daha iyiye gitmesine yardımcı olmaya iter. İsa bile, tapınağa kara çalan para takasçıları görünce, içeri dalıp hiddetle patlamış ve masaları devirip tüccarları yaka paça dışarı atmıştır.

Korku saptırılmış arzulara ulaşma çabasından çıkarsa, zihin boş yere huzurumuzu kaçıtır. Korku (genelde unuttuğumuz gibi) kendimizin dışında, korkumuzun nesnesinde değil; daha çok kalplerimizde bulunur. Korku insanın bütün asil niteliklerini yakıp yok eder ve yaratıcılığımızı, yeniliklerimizi, dinamizmimizi –hatta standart normal performansımızı bile– talan eder.

Antik Çin’de tek bir boğa gözünü bile asla kaçırmamış olan şampiyon bir okçu varmış. Bir keresinde, ulusal bir yarışmaya katılmış ve bütün atışları kaçırmış. İnsanların kafası karışmış ve neden böyle olduğunu sormak için bir üstada gitmişler. Üstat şöyle demiş, "Unvanını, onurunu, ve konumunu yitirme korkusu gözlerini kör etti."

Buna karşılık, korku duygusu hayatımızı da kurtarabilir. Ateşten korktuğumuzda, korku bizi yanmaktan korur. Korku sayesinde, gerekli eğitimi ve teçhizatı almadan okyanusa dalmayız ya da uçaktan paraşütsüz atlamayız. Bilgece korku risk faktörlerini dikkatlice hesaplamamız, en yaratıcı ve yenilikçi çözümleri arayıp bulmamız için günlük yaşamlarımızda bize rehberlik eder. Hiçbir zaman korku duymamış olanlar monoton bir yaşamışın dışına hiç çıkamamış kişilerdir, asla kendilerine meydan okumamış ya da sınırlarını genişletmeye kalkışmamışlardır.

Bazen kimi ahlaksız arzularımıza ulaşabilecek denli talihli olduğumuzda, açgözlülük içimize süzülür –yeter diye bir şey tanımıyoruz. Kendi tabağındaki yemeği doyasıya yerken gözleri masanın ortasındaki servis tabağına takılmış bir çocuğa döner

insan. Hep daha çok, hep daha çok ister, ta ki hazımsızlık çeke-  
ne kadar.

Yetişkinler bu açıdan çocuklardan farksızdır. Çocuklar aç-  
gözlülük nesneleri olarak basit hedefler seçerken, yetişkinler  
ulaşılması daha güç hedefler belirler. Bir adamın güzel bir kari-  
sı ve harika bir ailesi olabilir, ama yine de, açgözlülüğün gücü  
yüzünden, henüz fethedemediği "güzel" kadınların büyüüne  
kapılır. Zararlı arzulara teslim olmak için üretilen açgözlülük,  
kişiyi kötü bir sona sürükler. Başkan Clinton daha çok ve farklı  
kadınlara olan bitmek tükenmek bilmeyen apaçık arzusuyla bu-  
nun iyi bir örneğidir. Bay Clinton ulusal bir lider olarak üstün  
bir performans göstermiş olmakla birlikte, cinsel açgözlülüğü  
yüzünden başkanlığını tehlikeye atmış ve Beyaz Sarayı krize  
sokmuştur.

Fakat eğer kişinin açgözlülüğü bilgeliğe, erdeme, bilgiye  
yönelirse, eylemleri hem kendisine hem de genel olarak dünya-  
ya yarar getirir. Başkan Clinton ayrıca Amerikan halkının ya-  
şam düzeyini geliştirme ve dünya barışını ileriye taşıma hırsına  
sahip birine en iyi örnektir.

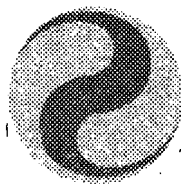
## SONUÇ

Bu dünyadaki tüm duyguların olumlu ve olumsuz amaçları  
vardır. Bir şapkayla ayakkabı gibi; eğer şapkayı ayağınıza ayak-  
kabıyı da başınıza geçirirseniz, ikisi de işe yaramaz. Doğru şe-  
kilde giyerseniz, işe yararlar.

Yağmurcumuzun hayatının ilk evrelerinde, o da dört zehir-  
li güdünün etkisi altındaydı. Arzu, öfke, korku ve açgözlülüğün  
ikili doğasını anladıkça, uyanık olmaya ve eylemlerinin arkasın-  
daki güdülerini incelemeye başladı. Güdülerinin hayata yönelik  
bir umutsuzluk mu yoksa bir olumlama mı olduğunu belirledi.  
Bu içgözlem sayesinde, dört zehirli güdüyü dört olumlu moti-  
vasyona çevirdi ve yaşamını zaferden zafere sürüklemelerine  
izin verdi.



ÜÇÜNCÜ SİR



**KUTSAL  
GÜCÜ  
KEŞFEDİN**

# TEPKİ GÖSTERMEKTEN SAKİNCE KONTROL ETMEYE DOĞRU

Yağmurcumuzun köye ilk gelişini düşünün. Köylüler beş yıldır tek bir damla yağmur görmemişlerdi. Bununla beraber bu beş yıl içinde, gelen giden pek çok Yağmurcu olmuş, Yağmurcuları tutmak için paralar harcanmış ve hepsi boşa gitmişti. Sözü tutamayan her Yağmurcu önce umutları uyandırmış ardından da yıkmıştı. Yağmurcumuz köye vardığında, zihnini, kendini köylülerin duygularına tepki göstermekten koruyacak bir kalkan gibi dikkatlice ayarlamalıydı. Aksi takdirde, bırakın tüm köyü, kendi içine bile bir nebze olsun uyum getirme umudu taşıyamazdı.

Otoyolda araba kullandığınız zaman, trafiğin durumuna göre tepki göstermeyi öğrenirsiniz. İşyerinde, insanlar size saldırınca, kendinizi korumak için tepki göstermeyi öğrenirsiniz. İş ilişkilerinde, anlaşma masalarında, önünüze atılan kartlara tepki gösterirsiniz. Karınızın veya kocanızın saldırganlıklarına tepki gösterirsiniz. Hayatta kalma içgüdüleriyle, çevrenize tepki göstermek ikinci doğanız haline gelir.

Tepkisel insanlar her zaman eyleme geçmeleri için onları uyaran kişi veya öge tarafından kontrol edilirler. Tepkiyle davrandığınız zaman, kontrolü yitirirsiniz. Kendi güç merkezinden süpürülüp atılırsınız. Tepki göstermek zayıf görünmenize neden olur. En kötüsü de, kendinizi zayıf *hissedersiniz*. Tepki gösterdiğiniz sürece, kendi gündeminizin dışına düşersiniz.

Aşağıdaki yöntemler, tepki göstermekten sakince kontrol etmeye geçmenizi sağlayacak yollardır.

## 1

### HEM OYUNCU HEM YÖNETMEN OLUN

Eyleme geçmek ve tepki göstermek şeklinde hareket etmeniz ve tepkinizin kendi iradesini size empoze eden insanın her zaman bir adım arkasında kalması yerine, kendinizi ikiye böldüğünüzü hayal edin. Bir yanınız eylemi gerçekleştiren, gündeminizdeki binlerce meseleyle uğraşan oyuncu olurken öbür yanınız da kalbinizin içinde dinlenen, eylemlerinizi ve çevrenizdeki etkinlikleri seyreden yönetmen olsun. Eyleme geçerek ve tepki göstererek davranan rakiplerinizden farklı olarak, sizin bir avantajınız var artık: işbaşında ikili bir takım; biri eylemi gerçekleştirirken diğeri tanık oluyor ve yönetiyor.

İçinizde oturan yönetmen, topun geldiğini oyuncudan çok daha önce görüyor. Ve ardından son dakikada yana çekilerek topun geçip gitmesine izin mi vereceğinize yoksa vuruş mu yapacağınıza karar veriyor. Her iki halde de, duruma körlemesine tepki göstermiyorsunuz, güç duygunuzu yitirip iyi değerlendirmeye yetinizi tehlikeye atmıyorsunuz.

## 2

### GÜCÜNÜZÜ VE DİNGİNLİĞİNİZİ YENİLEYİN

Yaşama sürekli tepki göstermek ruhsal ve duygusal tükenmeye neden olur. Yaşama yenik düşmemeniz ve strese kapılmamanız gerektiğine kendinizi ikna etmeye ne kadar çalışsanız da, zihnen ve duygusal olarak tükenmiş ve ruhsal olarak iflas etmişseniz, bir işe yaramaz. Hayat enerjiniz banka hesabınız gibidir. Kalbinizin merkezinde güç, bilgelik, tutku ve yaşama şevkinin kendilerini yeniledikleri bir dinginlik havuzu yer alır. Düzenli olarak yatırım yapmazsanız dinginlik havuzundan birikim-

lerinizi çekip duramazsınız. Coşku havuzundan yararlanabilmek için önce ruhunuza hayat nektarı yatırmalısınız.

### 3

#### SAHNEYİ TEKRARLAYIN

Eğer pireyi deve yapıp küçücük bir olaya volkanik bir patlamayla aşırı tepki gösterdiyseniz, zihninizde olayı bir kez daha yaşayın. Tepkinizi uygun biçimde ayarlayın ve ardından bu ayarlamalara uygun olarak sahneyi zihninizde tekrarlayın. Bu süreci arka arkaya defalarca tekrarlayarak, aşırı tepki verme eğiliminizi düzeltmeyi öğreneceksiniz.

### 4

#### İÇİNİZİ DİNLENDİRİN

Çılgın salınmalarına son veren bir saat sarkacı gibi, her durumda her şeyin basitçe ve rahat bir şekilde düzene girdiği bir gevşeme noktası vardır. Uyumun, mükemmelliğin, güzelliğin ve eşzamanlılığın bir araya geldiği noktadır bu. İçinizi dinlendirmek, normalde size meditasyondan alacağınız, stresinizi azaltmak ve zihninizi sakinleştirmek gibi tüm yararları sağlar. Daha- sı, içinizi dinlendirmeniz zamanla davranışlarınızı "tepki göstermek"ten "sakince kontrol etme"ye dönüştürecektir.

Yağmurcu kendi içinde uyumlu olmak için dört günlüğüne çadırında kaybolduğunda, amacı dört günlük bir uykuya dalmak değildi. Uyku, zihin ve ruh için gerçek bir huzur noktası değildir. Siz uyurken bedeniniz hareket eder ve dönüp durur, zihniniz etkin bir biçimde fanteziler ve kâbuslar yaratmakla uğraşır. Bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz ancak, içinizdeki gerçek huzur noktasını bulduğunuzda tam anlamıyla dinlenebilir.

İçinizi dinlendirmek pek çok insanın düşündüğünden daha basittir. Varlığımızın kalıtsal doğasıdır. Kalp huzuruyla ilgilidir.

Bir sonraki bölüm bu huzur noktasını bulmanın yollarını gösterecek.

## SONUÇ

Hayat karşısında hüsrana uğradığınızda, hayalleriniz hemen gerçekleşmediğinde, çılgınca tepki göstermek yerine, huzur dolu kontrole sarılın. Yağmurcumuz onu saran kaosa körlemesine tepki vermek yerine hayatını ve çevresini huzurla yönetmenin gizli sanatını biliyordu. Hayatını bu huzur dolu noktadan yürüterek, az çabayla çok başarılı olabiliyordu.

# HUZUR NOKTASINI BULMAK

**Z**ihin "yepyeni" arzularını yerine getirmeye odaklandığı süreç, sonsuz bir kızgınlığa kapılır. Zihni dışarıyla meşgul olmaktan uzaklaştırıp kendi içine odaklanmaya yönlendirerek duyu-sal arzuların ipini kopardığımızda, gerçek tatminin muhteşem noktasını buluruz.

## YİRMİ BİRİNCİ YÜZYIL İÇİN ETKİLİ ARAÇLAR

Yaşam daha karmaşık hale geldikçe, yüzeysel veriler ve basit mantık karmaşık kararlar almakta bize yardımcı olan tek bilgi kaynağı olarak yetersiz kalır. Gözüpek yeni sonuçlara ulaşmak için standart planlama süreçlerinin dar vizyonunu es geçerek apaçık olanın ötesine gitmeliyiz. Zorunlu olarak, görünenin ötesindeki gerçekliğin yeni sınırlarına ulaşmalıyız.

Hem Harvard İşletme Okulu hem de Avrupa'nın önde gelen (Paris'in banliyölerinde kurulu) işletme fakültelerinden biri olan INSEAD, araştırmalarını tamamlayarak yirmi birinci yüzyıl yöneticileri için en etkili iki iş aracının *sezgi* ve *meditasyon* olduğu sonucuna vardılar. Çok sayıda başka üniversitede de aynı sonuca ulaşıldı.

(Dünyanın Dekanı unvanıyla onurlandırılmış olan) INSEAD dekanı Bay Claude Rameau, bana şöyle dedi: "Meditasyonu ve sezgiyi nasıl öğretebileceğimizi bilmiyoruz, o yüzden de

öğretmenler, yöneticiler ve öğrenciler için sadece sessizce oturup içlerinde huzur bulmayı düşünebilecekleri büyük bir meditasyon salonu inşa ettik." Ancak, yeni olduğu söylenen şey, aslında çok eski zamanlardan kalmadır.

Meditasyon, yani iç erişim bilimi, sahip olduğunuzu bilmediğiniz bilgeliği ve bilgiyi keşfetmenizi sağlar. Bu, genelde sezgi diye söz edilen, doğal bilme halidir. Hayatta iyi yaptığım her şeyi doğal bilme kanallarını kullanmaya başlamam sayesinde başardım. Bilgi ve bilgelik gizemli bir şekilde "hiçbir yer"den gelir.

Meditasyon yoluyla, sınırsız yaratıcılık çeşmesini, içinde bulunan müthiş sezgiyi keşfedeceksiniz. Meditasyon yaparken, dehşet verici gücünüzle temas halinde olursunuz. Her şey daha kolay yapılır –hatta daha önce nasıl halledeceğiniz konusunda hiçbir fikrinizin olmadığı projeler bile; mucizevi bir şekilde onlara hükmettiğinizi göreceksiniz.

## TEKNİKLER

Aşağıdaki altı tekniğin, etkinliğe yönelik zihnin kalbin sizin ortamında huzur bulmasına izin verdiği, antik zamanların hocaları tarafından kanıtlanmıştır. Bu yöntemleri pratik doğruları dolayısıyla seçtim –bugünün telaşlı yaşam biçimine uyuyorlar, uygulanmaları kolay ve günlük yaşamınızda derin değişikliklere neden olacaklar.

Aşağıdaki teknikleri sadece anlamak hiçbir işinize yaramaz. Herhangi bir yarar sağlamak için, teknikleri düzenli olarak uygulamalısınız ve bunu söylemesi kolay yapması zordur. Devrimci Savaşın bir askeri gibi, tüfeğe nasıl kurşun sürüleceğini anlamak hayatınızı kurtarmaz. Hayatın muharebeleriyle yüzleşip kazanmaya, ancak eylemlerinizi refleks düzeyine ulaşıp alışkanlık haline gelene dek tekrar tekrar alıştırma yaparak hazır olabilirsiniz.

## SESSİZLİKLE BAŞ BAŞA OLMAK

Kalp huzurunu bulmanın en basit yoludur bu – kendi başına olmak ve sessizliğin keyfiyle yıkanmak. Sessizlik Tanrı'nın peçesidir. Uzun ve keyifli bir banyoya zaman ayırıp dünyanın kaosunu dışarda bırakın. Ormanda bir yürüyüşe çıkın. Sessizlikle baş başa olmanın sayısız yolu vardır. İçimizdeki huzur noktasının bulunduğu yer o sessizliğin merkezidir.

## TEK BİR FİKİR VEYA NESNEYE ODAKLANMAK

Zihin bir düşünceden öbürüne geçerek sürekli bocaladığında, sıkıntı içindedir. Tek bir fikir veya nesneye daldığında ise içi rahat eder. Golf oynayan insanlar bunu iyi bilirler. Oyuncular sahaya çıktıklarında tek odaklandıkları şey o beyaz topur. O beyaz top tarafından büyülenirler. Golfçüler iş arkadaşlarına veya eşlerine iş bağlantıları açısından iyi bir fırsat olduğu için golf oynadıklarını söyleyebilirler ama, aslında zihinlerinin tek bir nesneye derin bir biçimde odaklanması deneyiminden aldıkları keyfin tiryakisi olmuşlardır. Dolayısıyla topu engele kadar ya da çıkabildiği en yüksek noktaya kadar izlerler.

Golfçü değilseniz, sıcak bir duş da size aynı deneyimi yaşatabilir. Kapıyı kapatın; dünyanın tüm kaosunu dışarda bırakın. Buharlaştıran sıcak suya dalın. Zihninizi serbest bırakmaya odaklayın ve düşüncelerden arındırın. Genelde zevk verenin sıcak su olduğunu düşünürüz. Oysa zihnin huzur kaynağı, serbest bırakma eylemidir. Sadece, siz küvetteyken beş telefonun birden çalarak sizden ilgi beklediğini hayal edin. Kendinizi huzurlu hissedebilir miydiniz?



## AÇIK MEKÂNLARI DÜŞÜNMEK

Vijnanabhairava'nın 85. ayeti şöyle der: "Gökyüzü veya okyanus gibi çok geniş açık mekânlar düşünmeli ve bu duygunun içinde erimesine izin vererek, onları her yerde bulunanın özü gibi görmelisiniz. Bu iç genişlemeyle dalıp gideceksiniz ve evrendeki her şeyi Kutsal Gücün parlak ışığı olarak göreceksiniz."

Bu, durup çiçekleri koklamak için zaman bulmaktan söz eden Batılı düşüncenin aynısıdır. Mesele, güzel kokan çiçeklerin özel bir anlam taşıması değildir; daha ziyade, çiçekleri koklama edimini gerçekleştirirken, kendini güzel koku olarak dışavuran yaratının özünü hissetmenizdir. Ardından güzel kokunun içinde eriyip gitmesine izin verme fırsatına erişirsiniz. O içine temas ettikçe, ruhsal olarak genişleyip tüm evreni Yaratıcı'nın kutsal yaratısı olarak görürsünüz. İç vizyonunuz, yaratılmış her şeyin Kutsal Gücün sonsuz ışığında yıkandığını ortaya çıkaracak şekilde açılır.

Çok geniş açık mekânlara bakmakla elde edilen deneyim, huzursuz düşüncelerinizi kalbin sakinleştirici kaynağıyla beşiğe yatırır. Bu doğal bir meditasyondur. İnsanların deniz veya dağ manzaralı bir ev için büyük paraları gözden çıkarmalarına şaşmamalı.

## BASTRIKA – NEFES EGZERSİZİ

Nefes almak, (bedenin yaşaması dışında) zihnin dinginliğiyle de yakından bağlantılıdır. Nefesinizi düzene soktuğunuz zaman, sıkıntıyı zihninizden söküp atarsınız. Sıradan insanın kontrol etmek yerine tepki vermelerinin nedeni, toplumsal konuları ne olursa olsun, zihinsel sıkıntının iç huzurunu engellemesidir.

Bu hızlı nefes egzersizi Sanskritçede *bastrika* diye bilinir.

Birisi *bastrika* yaparken, çok hızlı solumaktan krize girmiş gibi görünebilir. Yine de, içerdği gizem gözle görünen sahnenin çok ötesindedir.

## 1

### NEREDE

Bu egzersizi her yerde, kaosun ya da dinginliğin ortasında yapabilirsiniz.

## 2

### NE ZAMAN

Kendinizi stresli, huzursuz ya da korku dolu hissettiğinizde –veya sadece zihninizi ve ruhunuzu odaklamak istediğinizde. Bu egzersizi önemli bir toplantıdan veya sunumdan önce yapabilirsiniz. Bu konuda çok becerikli hale geldiğinizde, kimseye hissettirmeden, bir toplantının ortasında bile yapabilirsiniz.

## 3

### NASIL

Sizi rahat ettirecek düz arkalıklı bir sandalyeye oturun, veya bağdaş kurup yere oturun. İlerleme kaydettiğiniz zaman, ayakta ya da yatarken de yapabilirsiniz. (Araba kullanırken veya makine başındayken yapmamanızı öneririm, çünkü alınan keyif bazen baş dönmesine neden olabilir.)

- Derin bir nefes alın ve nefesin midenizin dibine akmasına izin verirken dikkatinizi göbeğinizle kasık kemiğiniz arasındaki bölgede yoğunlaştırın.
- Bütün nefesinizi verin, ardından *hızla* nefes alın ve on iki kez nefesi midenizin alt kısmına çekerek burnunuzdan nefes verin. Bu midenizin körük gibi inip kalkmasına neden ola-

caktır – nefes alın, nefes verin, nefes alın, nefes verin. Bedeninizin hareket eden tek bölümü mideniz olsun. Omuzlarınız hareketsiz kalsın.

- Bir bastrika dizisi on veya on iki hızlı nefesten oluşur. Bu, egzersizi yapan kişiye bağlı olarak, daha az veya daha çok olacak şekilde değişebilir. Dizileri istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz. Genelde, dört veya beş dizi yeterlidir.
- Nefesinizi kontrol etmeye çalışmayın. Amaç, nefesinizin kendini serbestçe ifade etmesini sağlamaktır. Nefes verişinizin çok güçlü ve uzun süreli olduğunu görebilirsiniz. Sizin yerinize, nefesinizin kendi kendine nefes alıp verdiğini keşfedebilirsiniz. Bu, nefes alıp vermenizin istenç dışı hale geldiğini gösterir. Kontrol dışı demek istemiyorum; daha çok, nefesinizi yönetenin zihniniz değil, kendisi olduğunu kastediyorum. Yeterince egzersiz yaptığınızı düşündüğünüzde, zihniniz herhangi bir anda durma gücüne sahip olacaktır.
- Bu nefes egzersizini yapmak size ayrıca ani bir gençleşme etkisi de yapacak. Bu, gün boyunca enerji toplamanız için mükemmel bir egzersizdir. Ayrıca derin meditasyona sizi hazırlamak açısından da mükemmeldir.

## 5

### HAM'SA TEKNİĞİ

Tüm dinlerin kutsal adamları nefes alıp verme ve nefes düzenleme sanatını uygulamışlar ve bu saygın teknikler sayesinde, ruhlarının derinliklerine ve kalplerinin merkezine ulaşmışlardır. Antik zamanlarda, bu tekniğin sırrı çok iyi korunurdu. Öğrenciler bu derin öğretiyi almaya değer olduklarını kanıtlamak için on sekiz yıl boyunca inek pisliği temizlerlerdi.

Essene Barış Gospel'inin İkinci Kitabında, İsa şöyle der: "Yaratılmış her şeyin üzerinde duran Kutsal Nefes'e tapıyoruz. Bilin ki, sayısız yıldızın hüküm sürdüğü ezeli ve ebedi aydınlık mekân, bizim içimize aldığımız ve dışarı verdiğimiz havadır. Ve

nefes almayla nefes verme arasındaki anda Sonsuz Bahçe'nin tüm gizemleri saklıdır."

Vijnanabhairava'nın 24. ayeti de çok benzer şeyler söyler: "Verilen nefes dışarı çıkar ve alınan nefes içeri girer. İki nefes arasındaki süreye zihnini sabitleyen kişi, *Bhairava*'nın –Tanrı'nın– tüm doğasını hissedebilir."

Aşağıda, bu antik meditasyon tekniğini uygularken izlenecek adımları bulacaksınız. Yine de, adımları takip etmeyip sadece bir süre oturarak nefesinizi izleseniz bile, her şey yoluna girecektir.

- Evinizde sakın bir-yer, tercihen dua ve meditasyona ayrılmış bir oda seçin. Eğer bu mümkün değilse, sırf bu amaç için kullanılacak bir köşe ayarlayın. Meditasyon için sabit bir yeriniz olmalıdır, çünkü bu, mekânı bilinçaltında pratikle özdeşleştireceğiniz için hızla havaya girmenizi sağlar.
- Doğal kumaşlardan yapılmış bol bir giysi giyin –ipek tercih sebebidir. Doğuda, ipek ruhsal enerjiyi artıran bir unsur olarak görülür. Böyle bir nosyonu kabul etmeye hazır değilseniz, en azından son derece yatıştırıcı ve bu nedenle de meditasyon için iyi bir seçim olduğunu göreceksiniz.
- Sakin ve yüce bir atmosfer yaratmak için ayrıca mum veya tütsü de kullanılabilir. Her seferinde aynı tütsüyü kullanmanız önerilir, çünkü aynı koku aklınıza hep meditasyonu getirecektir.
- Yünlü bir örtünün üzerine ya da yünlü kumaşla kaplanmış bir sandalyeye sessizce oturun, sırtınız rahat ama dik olsun. Yine Doğu'da, yün kullanımının kişiyi dünya enerjisinin dikkat dağınıcılığından yalıttığı düşünülür. Başkalarına göre de bunu ritüel haline getirmek havaya girmeye yardımcı olur.
- Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi nefesinizde toplayın.
- Nefesinizin doğal bir biçimde bedeninize girip çıkışını izleyin.
- Nefesinizin sesini dinleyin. Siz nefes alırken, nefesiniz doğal

*ham* sesini çıkartır ve siz nefes verirken, doğal *sa* sesini çıkartır. *Ham* Sanskritçe'de "Ben"; *sa* da "O"yum –Ruh– demektir. İnsanlar günde 21.600 kez nefes alıp verir, ve her nefeste *Ham*'sa'yı tekrarlarlarken, bize kutsal mirasımızı anımsatmaya çalışır. "Ben O'yum", beni yaratanım. Nefes alıp verirken bu heceleri yüksek sesle söylemeden de düşünebilirsiniz.

- Nefes alıp verirken nefesinizi sessizce dinleyin, nefes almayla verme arasında geçen süreyi izleyin. Nefes almanın nefes vermeye birleştiği anı gözleyin. Nefesler arasındaki süreye dikkat edin, çünkü bu Evren'in ve ötesinin gizemine açılan kapı odur.
- Beş dakika ile yarım saat arası ya da daha uzun bir süre oturabilirsiniz, size nasıl uygun geliyorsa.

## 6

### MEDİTASYON YAPMAYANIN MEDİTASYONU

İçinizi dinlendirme deneyimi meditasyon yapmadan da yaşanabilir, çünkü geniş anlamda, hayat sürekli bir meditasyon sürecidir. Meditasyondan toplanan güzel deneyimler günlük yaşamlarımızdan da alınabilir. Savaş alanının ortasındaki asker keskin korku yaşarken bile, bazen aynı anda bir coşku duyduğunu bilir –ölümün dişleri arasındayken hayatta olmanın baskın duygusuyla dolar. Korkunun gözlerine bakarken, asker Kutsal olanın başat gücünü görür. Aynı şey bir öfke nöbetinden sonra da görülebilir. Zihinlerimizin böyle güçlü duyguların ortasında olağandışı bir şekilde sakinleşebilmesinde evrenin ham, etkili gücü yatar.

Bununla beraber, bu sıradışı bölgeden bilinçli bir biçimde ve sebatla geçmek için dua ve meditasyon araçlarını kullanmak, rasgele bulunan anlık aşkın deneyimlerin fırsatını kollamaktan her zaman daha kolay ve daha güvenilirdir.

## SONUÇ

Yağmurcumuz kendi içinde, Kutsal Güç'le uyumunu yitirmiş olan köye inayet getirebilecek denli derin bir huzura ulaşma konusunda benzersiz bir yeteneğe sahipti. O kendini düzenli olarak meditasyon yapmaya adanmıştı. Çinlilerin dediği gibi: "Eğer her gün meditasyon yapmazsan, Buda'nın yardımına ihtiyac duyduğunda ve Buda'nın ayaklarına kapanmaya kalkıştığında, işe yaramayacaktır."

# SONSÖZ

## SERBEST BIRAKIN

Yağmurcu'nun bu üç sırrını –davranışlarınızı iyi ayarlamak, zihninizi rahatlatmak, ve Kutsal Gücün içine akmak– birleştirerek hayatınızdaki olayların ve sonuçların mükemmel zamanlamayla mükemmel bir şekilde gerçekleşmesini sağlama yeteneğinizi geliştireceksiniz. Günlük etkinlikleriniz düzenli ve basitleşmiş olacak. Performansınız yeni zirvelere erişecek. Daha da önemli bir yararı olacak: Yağmurcumuz gibi, eşzamanlılık yasasına ve gizli tutarlılığa erişme yeteneğinizi artıracaksınız.

Hayırlı insanlar, olaylar ve öğeler –tam zamanında– arzulanığınız sonucu elde etmenizde size yardımcı olmak için bir araya gelecekler. Kendimizi evrensel güçlere gereğince uymaya hazırladığımızda, eşzamanlılık kendiliğinden gerçekleşir. Eşzamanlılık ve gizli tutarlılık çoğumuzun "talih" dediği şeydir çünkü onlar herhangi bir açık, harici neden olmaksızın ortaya çıkan dış kaynaklı olaylardır.

Eşzamanlılığı ve gizli tutarlılığı kendi lehimize çevirmenin özel bir formülü olmadığından, yapmamız gereken tek şey hayatımıza mükemmel zamanlamayla mucizeleri davet edecek doğru çevreyi yaratmaktır. Bunu zorlayamaz veya ayarlayamazsınız –sadece bu uygun güçleri çekecek ruhsal manyetizmayı oluşturan yasaları uygulayabilirsiniz. Üç sırrı uygulayarak ve benimseyerek, eşzamanlılık yasasını ve gizli tutarlılık gücünü yaşamınızda standart bir oluşum haline getirme olasılığınızı artırırsınız.

İnsanlık evrimimiz boyunca, çoğumuz şöyle diyen bir inanç sistemi oluşturmuşuzdur: "İşimde başarılı olabilmem için, hayatım acıyla ve mücadeleyle dolu olmalı." Bilinçaltımızda, eğer yol boyunca çabalamanın acısını yaşamazsak hedeflerimize erişemeyeceğimizi hissederiz.

Birkaç gün önce, bir arkadaştan yaşamındaki mücadeleyi anlatan bir mektup aldım. Şöyle yazmış: "Çabalarımın ve mücadeleden kurtulma korkumun mücadele ve çabayı yerinde tutan şey olduğunu biliyorum. Bir şekilde, zihnimde, çaba ve mücadeleden kurtulmanın gözyaşlarıyla örülü yıllarımın ve tüm varoluşumun boşa harcanmış gibi görünmesini sağlayacağını düşünüyorum. Çaba harcamadan ve mücadele etmeden başarılı olabilirsem, zihnim bunun tüm bu zaman zarfında başka bir şeyin veya birinin yaşamımı kontrol ettiği anlamına geleceğini hiss ediyor. Egom bundan nefret ediyor. Ayrıca yeni bir korku katmanının yüzeye çıktığını hiss ediyorum, sanki çaba ve mücadeleden vazgeçersem, Tanrı beni daha fazla mücadele etmediğim ve daha çok çalışmadığım için cezalandıracak."

Zihnimiz kök salmış izlerle dolu bir bilgisayar diskine benziyor. Bu izlere Sanskritçede *samskaralar* denir –karma izlenimleri. Batıda, biz bunlara negatif programlama diyoruz. *Samskaralar* daha önceki hayatlarda elde edilmiş milyarlarca izlenimi içerir. Daha önce yaşadığına inanmayanlar için, *samskaralar* bu hayatta elde edilmiş ya da genetik bellekle bize aktarılmış izlenimler olacaktır.

Aynı temalar üzerinde ne kadar durarsak davranışlarımızı o kadar pekiştirmiş oluruz. Kurtulmanın yolu serbest bırakmaktır. Verili bir durumun hakikatini bilmek, onun tersi olan yalan tarafından yönetilme ihtiyacını artık duymamaktır. Özgürlük, acı çekmeye ve mücadele etmeye gerek olmadığını his-



setmekten doğar. Özgürlük, "Serbest bırakıyor ve kurtuluyorum," diyebilmektir.

## ÇOBANI SAVUNUCUNUZ YAPIN

Yağmurcunun sırları bizi olağan maddi bilinçten, içgörülerin rahatça açığa çıktığı olağandışı bir duruma yükseltiyor; tinsel öğelerin gündelik dünyamızı nasıl etkilediğini görüyoruz.

Tüm yaşamım boyunca, hep vahşi bir savaşçı oldum. İstediğim şeyleri elde etmek için, her zaman yolumu tırnaklarımla kazımak zorunda kaldım. Bir keresinde, bir meditasyon sırasında bir hayal gördüm. İyi Çoban bana gelmişti, ben de O'nun koyunuydum. İyi Çoban'ın bakımına kendilerini teslim etmişlerse, koyunların mücadele etmesine gerek yoktur.

Bir rüyada da, o çobanın Şövalye-Koruyucum olduğunu gördüm. Bana, Nihai Savaşçı olarak, benim adıma Kendisinin dövüşeceğini söyledi, çünkü bu konuda benden çok daha iyiydi. Bu meditasyonlardan sonra, sevinç ve rahatlamaktan kaynaklanan gözyaşlarımı tutamıyordum.

Yaşam *gerçekten* kolay olabilir.

## Varlık / Özel



Biz modern çağın insanları, bitkin düşene dek çalışıyor, daha fazla iş çıkarmak için uykumuzdan fedakârlık ediyor, bir oraya bir buraya koşturuyor, yine de hiçbir yere varamıyoruz. Başarılı olmak için müthiş bir çaba harcamamız gerektiğine inanıyoruz ve başarısızlığın nedeninin yeterince sıkı çalışmamak olduğunu düşünüyoruz.

Amerikan Strateji Eğitimi Enstitüsü'nün başkanı Chin-Ning Chu, çok başarılı kişilerin etraflarındaki insanlardan daha sıkı çalışmadıklarını, çoğunlukla onlardan daha huzurlu olduklarını öğretiyor bize. Gerçek şu ki, çaba ile huzur, uğraşma ile uzlaşma arasında denge kurabilen kişiler daha başarılı oluyor.

Kitapları, konuşmaları, seminerleri ve kasetleriyle kırkı aşkın ülkede milyonlarca kişinin yaşamını etkileyen yazar, gündelik hayatımızda sürekli karşılaştığımız zorlukları çözmek için, bilgelik ile iş yaşamına yönelik pratik taktikleri birleştirerek bize çıkış yolları gösteriyor.

